



Skriptum zur Geomantieausbildung, Erwin Frohmann, 2008

DIE VIER ELEMENTE

Die Elemente Feuer, Erde, Luft und Wasser können als Bausteine des Lebens bezeichnet werden. Sie stellen Grundqualitäten dar, die sich auf der physischen sowie psychischen Ebene von Mensch und Landschaft ausdrücken. Ihre Bedeutung bestätigt sich in der Sprachwurzel, die im Lateinischen *elementum*, Anfangsgrund bzw. nicht mehr zerlegbarer Begriff, bedeutet.

Dementsprechend sind sie Gestaltträger der Materie, aber auch der seelisch-geistigen Aspekte von Mensch und Landschaft. Als archetypische Bildersprache bilden sie tief wurzelnde menschliche Erfahrungen. Als Urbilder, wie sie der Psychoanalytiker C. G. Jung (1875–1961) definierte, sind sie in uns Menschen über die Evolution hinweg lebendig geblieben. Über ihre symbolische Wirkkraft berühren uns Menschen und versetzen uns in eine bestimmte Stimmung, geprägt von der eigenen Persönlichkeit und dem Charakter des Raums.

1 Geschichtliches und Kulturelles

Durch phänomenologische Untersuchungen alter Bilderzeichen wie jenen auf den Alvaro Steinen aus Nordportugal (4000 v. Chr.) oder auf den Kiesel von Mas d'Azil (Mittelsteinzeit) lassen sich Rückschlüsse auf die Bedeutung der vier Elemente bei den Menschen früherer Zeiten ziehen. Zur Analyse wird das aus der griechischen Antike überlieferte Klassifizierungssystem der vier Elemente herangezogen. Die folgende sprachlich-bildhafte Darstellung der Erfahrungswelt urzeitlicher menschlicher Wahrnehmungen, welche Renata Müller-Rössner aus ihrer Beschäftigung mit der alten Zeichenschrift erarbeitete, vermittelt einen guten Einblick in die Thematik der vier Elemente.

Feuer *Ein hell flackerndes Feuer war Leben, bedeutete Wachsein bei Nacht und wohlige Lebenswärme und erhielt darum den Rang des Lebenslichtes als Bewusstseinslicht. Blut-warm durchpulste Körper waren bewusst und lebendig; kalt-erstarrte waren unbewusst und tot. Das Feuer war ihm wie das Sonnenlicht, jene Himmelsgabe, die als kostbares Geschenk auch des Erdbodens (der Feuersteine) ihn des Nachts wärmte, die Finsternis erhellte, wilde Tiere abschreckend seinen Schlaf berührte und seine Nahrung in Wohlgeschmack verwandelte.*

Luft *Die Reichweite seines spähenden Sehens, seines lauschenden Horchens war die Luft, war der Raum, in den der Homo erectus sich erhoben hatte, die er im Atem in sich hineinsog, war der Lebensraum, dessen sich der Homo sapiens mehr und mehr bemächtigte. Zugleich erhielt der Raum seines tätigen Bewegens und Handelns die Bedeutung des verstandesgemäßen Erfassens und der Erkenntnis.*

Erde *Die Erde erhielt in des Menschen Vorstellung die Ähnlichkeiten mit seiner eigenen lebendigen Körperlichkeit. Der Erdboden schien ebenfalls Lebensgefühle zu äußern, die sich im Wechsel der Jahreszeiten offenbarten. Der Erdboden, der den Menschen trug, auf dem er schlief, der zu irdenen Gefäßen verarbeitet, das lebensnotwendige Gut bewahrte – und der Erdboden, der die toten Körper wieder aufnehmen musste, war ihm der ruhende Gegenpol zu seinem tätigen Lebenskampf im luftigen, räumlichen Bewegungsfeld.*

Wasser *Wasser braucht man zu allem. Nicht nur, um es zu trinken; es wird unentbehrlicher Helfer. Man wäscht und kocht mit Wasser, man benötigt es, um irdene Gefäße herzustellen, man schleift Stein an Stein mit wasser-poliertem Handwerkszeug. So wurde das Wasser zum Symbol des vermittelnden, des helfenden Organs. Zudem vermittelt das Wasser dem Bewusstsein die im Körper aufsteigenden Körpergefühle. Hunger lässt Wasser im Mund zusammenlaufen, Angst treibt zu Schweißausbruch, Schmerz macht Tränen fließen.*

Die Erscheinungsformen der vier Elemente waren für den **frühen Menschen** überall in der Natur direkt wahrnehmbar. Sein Leben stand elementar mit den Urqualitäten in Verbindung. Diese Erfahrungen bekamen im Laufe der menschlichen Evolution eine inhaltliche Seinsbedeutung, die sich über die Zeit hinweg bis in die Gegenwart aufrecht erhalten hat und im heutigen Menschen genauso lebendig ist. In den Erfahrungen mit den Elementen begründet sich auch das Entstehen von Naturreligionen, die weltweit die Wurzeln späterer Religionen (lat. religio, Rückbesinnung) prägen. Die vier Elemente tauchen in unterschiedlichen Kulturkreisen immer wieder auf.

Die erste systematisierte Integration der vier Elemente in das menschliche Leben des europäischen Kulturkreises entwickelten sich im **Alten Griechenland**, als deren wichtigste Vertreter die bekannten Philosophen Thales von Milet, Anaximenes, Heraklit, Empedokles und Aristoteles (rund 600–300 v. Chr.) zu nennen sind. So meinte Empedokles, dass sich die vier Elemente in allen Lebensvorgängen mischen und mit ihrem ständigen Wechselspiel das Rad des Lebens in Schwung halten. Thales von Milet bezeichnet das Wasser als den Urstoff, aus dem alles Lebendige hervorgegangen ist. Dass die Luft der fundamentalste Baustein sei, wird von Anaximenes betont, und Heraklit sieht im Feuer das innere Brennen, den Drang zum Handeln und die ständige Bewegung. Alles fließt (panta rhei) ist sein Sinnspruch für ein Kommen und Gehen, das sich im Wechsel ausdrückt. Die Erde wird durch Gaia die fruchtbare und gebärende Muttergöttin verkörpert, als Sinnbild für Stabilität und Konstanz. Aristoteles spricht von einem Urstoff, der alle Formen als Möglichkeit in sich trägt. Wenn dieser von den ordnenden Kräften des Kosmos durchdrungen wird, treten sie in Erscheinung und manifestieren sich in den vier elementaren Grundqualitäten, die sich auch in verschiedenen Mischungen erkennen lassen. In diesem Zusammenhang führt Aristoteles den Äther ein, welcher für das Nichtstoffliche, für den geistigen Ursprung steht und die Verbindung zwischen allem Seienden herstellt.

Nach der im antiken Griechenland definierten Bedeutung sind die vier Elemente für den Aufbau der Natur verantwortlich, wobei sich aus ihrem Zusammenwirken die Eigenschaften der Pflanzen, Tiere und des Menschen erklären lassen und vom Geistigen über das Seelische ins Körperliche übergehen. Sie waren zugleich Sinnbilder, die nicht vom Menschen selbst erfunden worden sind, sondern aus der Erkenntnis durch metaphysische Erfahrung und Naturbeobachtung hervorgegangen sind. Die Menschen dieser Zeit lebten nicht in der Getrenntheit von rationaler (Außenwelt) und intuitiver Kraft (Innenwelt), daher waren ihre Thesen nicht Ausdruck von Spekulationen, sondern von Erlebtem.

Nach der griechischen Hochkultur finden wir sie im **Mittelalter** wieder. In den wissenschaftlichen und philosophischen Betrachtungen von Paracelsus (1493–1541) und Agrippa von Nettesheim (1486–1535) wieder eine zentrale Position ein. Für sie sind der Mensch und die Landschaft ein aus vier Elementen zusammengesetztes Ganzes. Erde und Wasser geben ihnen den Leib, Luft und Feuer das Geistige (Odem). Erde und Wasser stehen für das Schwere und Passive, Feuer und Luft für das Leichte, Bewegliche und Aktive. Fehlt eines der Elemente, sind sowohl beim Menschen als auch in der Landschaft die Lebenskreisläufe gestört.

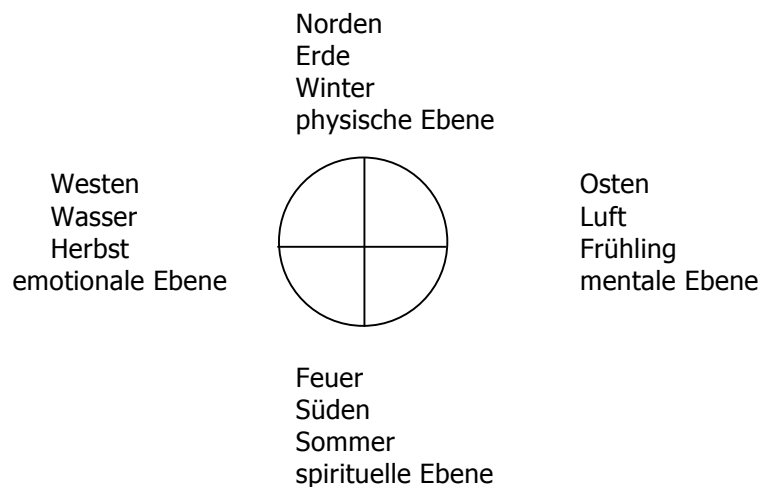
Im **tibetischen Buddhismus** finden wir sie in den Stupas (buddhistischen Bauten) als Symbole der Schöpfung wieder. Der Sockel der Stupas, ein großer Kubus, symbolisiert die Erde. Darauf ruht die Kugel als Symbol des Wassers mit einem spiralartigen Gebilde, dem Feuer, und darauf abschließend ein Halbmond als symbolisierte Luft. Zusätzlich befindet sich im Halbmond eine kleine Kugel als Sinnbild der Urkraft beziehungsweise des Äthers. In zen-buddhistischen Traktaten werden die vier Elemente als für die Schöpfung notwendige Qualitäten, als Licht (Feuer), Luftigkeit (Luft), Flüssigkeit (Wasser) und Festigkeit (Erde), beschrieben.

In der **christlichen Mythologie** finden wir das Prinzip des Elementaren vor allem bei Hildegard von Bingen und Jakob Lorber wieder. Lorber schreibt 1841 in seinen Himmelsgaben zu den vier Elementen: „Sind denn nicht Feuer, Luft, Wasser und Erde Dinge, die ich aus Mir gemacht habe!“ Lorber stellt in diesem Zusammenhang den Begriff Gott (Mir) als die Ursache des Seienden dar. Die vier Elemente stehen für die Manifestation Gottes und werden den Erzengeln zugeordnet. Michael steht für Feuer, Auriel für Erde, Raphael für Luft und Gabriel für Wasser.

In den **indianischen Kulturen** Nordamerikas hat sich das Wissen um die vier Elemente und ihre Bedeutung für die Landschaft und ihre Lebewesen bis heute lebendig erhalten. Ihre Weisheit, unter der wir im Sinne der indianischen Denkungsart das angewandte Wissen über die Lebensprozesse

unserer Erde verstehen, wurde von den weisen Frauen und Männern des Stammes stets mündlich überliefert, wobei sich dieses Wissen in den letzten Jahren über die ganze Welt verbreitet hat und zunehmend schriftlich verankert wird.

Ein Kernstück der indianischen Philosophie bildet das Medizinrad, welches ein rituelles Werkzeug verkörpert, um die physischen, emotionalen und geistigen Aspekte im Menschen auf den Organismus Erde mit all seinen Energien und Manifestationen einzustimmen. Es wird symbolhaft in Form eines gleichseitigen Kreuzes, welches von einem Kreis umschlossen ist, dargestellt und meist mit Hilfe von Steinen ausgelegt. Das Medizinrad verbindet die zwei bedeutenden Grundprinzipien des Lebens: Der Kreis steht für das Universelle, den allumfassenden Geist, das Göttliche; das Kreuz für die vier Himmelsrichtungen, die vier Elemente, die vier Jahreszeiten und für die vier Wesenheiten im Menschen (das Spirituelle, Mentale, Emotionale und Physische). Es lehrt uns, dass die vier Urelemente Bestandteile der materiellen sichtbaren Welt sind. Sie alle sind gleichberechtigt und bilden in ihrer Gemeinsamkeit und im Miteinander die Grundlage für alles Leben auf dieser Erde.



2 Die physischen Qualitäten der vier Elemente

Jede Erscheinung ist ein Gemisch der vier, aber einmal herrscht das eine Element vor, ein andermal das andere. Im Holzfeuer erkennt man das Feuerelement in der Hitze und den tanzenden Flammen, die Luft erkennt man im Licht und Rauch und am Geruch. Das Wasser kommt zum Vorschein im schmelzenden Harz, und die Asche gibt das Erdelement zu erkennen.

Feuer drückt sich in den chemischen Oxidationsprozessen (Wandlungsprozessen) des pflanzlichen, tierischen und menschlichen Körpers aus. Der grundlegende Vorgang dabei ist die Verarbeitung von Nährstoffen über die Verdauung, Ausscheidung und die Freisetzung von Energie über die Zellatmungskette. Feuer verkörpert sich durch die Sonne als Trägerin des Lichts und der Wärme, welche die Grundlage für die Aufrechterhaltung der notwendigen Lebenstemperatur sowie der photosynthetischen Prozesse auf der Erde bietet. Im Erdzentrum tritt das Feuerelement als feuriger, flüssiger Kern in Erscheinung.

Erde steht stellvertretend für den festen Aggregatzustand der Materie des Erdkörpers und der physischen Körper seiner Lebewesen. Sie wird im landläufigen Sinn als Muttererde oder Humus (30–40 cm) bezeichnet und gilt als jener fruchtbare Boden, auf dem sich das irdische Leben entfalten kann. Dieser Bodenkörper stellt für sich selbst ein komplexes Lebewesen mit einer unbeschreiblichen Vielfalt an Arten dar, die im Zuge ihrer Stoffwechselaktivitäten den Umbau organischer und anorganischer Stoffe in Landschaft und Mensch aufrechterhalten und den zentralen Nahrungskreislauf bilden.

„Das Element des Fliegens ist die **Luft**. Es ist das Element des Menschen, auch wenn er von Natur aus nicht zu den fliegenden Lebewesen zählt. Er atmet in ihr, bewegt sich in ihr, lebt von ihr“, schreibt der Physiker Rudolf Treumann (1994). Physikalisch gesehen ist die Luft ein kompressibles Gasgemisch mit sehr geringem Auftrieb. Sie selbst ist nicht sichtbar und wird es erst durch die von

ihr bewegten Strukturen. Fühlbar ist die bewegte Luft über die Tastkörperchen unserer Haut. Als Atmosphäre stellt sie einen die Erde umhüllenden Gasmantel dar, den physikalischen Raum des Klimas und zugleich einen Reaktionstopf für komplizierte chemische Prozesse. So beherbergt der Luftraum eine Vielzahl von gasförmigen Stoffen wie Sauerstoff, Kohlenstoff, Stickstoff, Edelgase usw., die für das irdische Leben unentbehrlich sind und über die Atmung der Lebewesen einen ständigen Austausch erfahren.

„Leben kommt aus dem **Wasser**, ist vorwiegend Wasser und braucht für seine Existenz vor allem Wasser“, schreibt Treumann (1994). Das Wasser ist sowohl ein Nährstoff als auch ein Lösungs- und Transportmittel für Nährstoffe (Eiweiße, Kohlehydrate, Fette), Botenstoffe (Hormone) und Sauerstoff und damit ein zentraler biochemischer Baustein des Lebens. Die Besonderheiten des Wassers und seine unterschiedlichen Aggregatzustände (flüssig, gasförmig, fest) gehören mit zu den lebenserschaffenden und -erhaltenden Gesetzmäßigkeiten.

Erst im harmonischen Zusammenspiel, in der Wechselwirkung und im Kreislauf der vier Elemente werden die Lebensvorgänge auf unterschiedlichen körperlichen Ebenen in ihrer Einzigartigkeit ermöglicht:

- im Gesamtorganismus Erde (Sonne, Erde, Atmosphäre und Wasser);
- in der Landschaft (Klima, Topographie, Lage, Standort, Pflanze, Tier, Mensch u. a. m.);
- im einzelnen Individuum (Atmung, Wachstum, Verdauung, Nährstoffversorgung);
- in der Zelle (Zellkörper, Zellplasma, Atmungskette, Zellteilung);
- in der DNS (Desoxyribonukleinsäure) als Trägerin der Erbinformation, deren vier Basen Adenin, Guanin, Cytosin und Thymin das Alphabet des genetischen Codes bilden.

Der **Regenbogen** ist eine wunderbare und symbolhafte Verkörperung des Zusammenspiels der vier Elemente. Das Sonnenfeuer bringt die Lichtenergie auf die Erde, wo sie auf den Regen, das Wasser des Himmels trifft und durch die Transparenz der einzelnen Tropfen in die sieben Spektralfarben zerlegt wird. Die luftige Atmosphäre ist der Raum der Begegnung und die Erde der tragende Körper, als jener Ort, der diese Form der elementaren Begegnung ermöglicht.

Die Elemente in der Pflanze

Wenn wir die vier Elemente der Pflanze zuordnen, lassen sich nach Wolf-Dieter Storz (1992) folgende Entsprechungen ableiten. In der Wurzel der Pflanze herrscht das Erdelement vor, das Wasserelement dominiert in Stängel und Blättern. Die Luft zeigt sich in der Leichtigkeit und dem Duft der Blüten, und das Feuer gibt den Samen und Früchten ihre Reife und Süße.

3 Seelische Aspekte der vier Elemente

Die seelische Dimension der Landschaft verdichtet sich zu den vier Elementarqualitäten Feuer, Erde, Luft und Wasser. Dabei können wir feststellen, dass die körperlichen mit den seelischen Aspekten übereinstimmen und auch über die Verbindung mit dem körperlichen in der Landschaft verankert sind. Das Seelenfeld der Landschaft individualisiert sich und wir können es über die emotional-intuitive Begegnung mit dem Raum über unsere Herzensqualität verifizieren. Dabei imaginieren wir unsere Erfahrungen in Form von inneren Bildern, weswegen die Seelenfelder auch und mit dem Begriff Elementarwesen personifiziert umschrieben wurden und werden.

Marko Pogacnik (1995) beschreibt die Elementarwesen als Naturintelligenzen, die als nichtstoffliche Phänomene die materielle Landschaft mit den zugehörigen Pflanzen betreuen. Die Nymphen stehen für das Wasser als Qualität des Lebens, die Sylphen für die Luft als Qualität des Raumes, die Pygmen für die Erde als Qualität der Verwirklichung und die Salamander für das Feuer als Qualität der Wandlung.

Das Verständnis für die seelische Qualität der Elemente griff bereits, der heute noch sehr bekannte Philosoph, Naturforscher und Arzt Paracelsus (1493–1541) auf und leitete seine Erfahrungen vom Spiegelprinzip von Makro- und Mikrokosmos ab. Dies besagt, dass unser Körper ein verkleinertes Abbild der großen Schöpfung sei und wer die Natur und den Weltenhimmel kennt, kann eine entsprechende Aussage über den Menschen und seinen Körper treffen.

In seinem Buch *Liber de nymphis* beschreibt Paracelsus die vier Elemente im Zusammenhang mit der Welt und das Wirken von Elementarwesen, als die den Elementen zugehörigen, seelischen Wesenheiten. Sie sind die Seele der Landschaft und die Hüter und Pfleger der Natur. „Ihre Wohnung ist vielerlei, das ist, nach den vier Elementen geteilt, eine im Wasser, eine in der Luft, eine in der Erde, eine im Feuer. Die im Wasser sind die Nymphen, die in der Luft Sylphen, die in der Erde sind Pygmen, die im Feuer Salamander (...) Wie wohl die Wasserleute auch Undina heißen, die Luftleute Sylvestris und die Bergleute Gnomen und die vom Feuer eher Vulkani.“

Die Zuordnung des emotionalen Bewusstseins der Landschaft zu den vier Elementen zieht sich wie ein roter Faden durch die Geschichte der Elementarwesen. In der geisteswissenschaftlichen Disziplin der Anthroposophie begegnen wir den Elementarwesen über die Aussagen ihres Begründers Rudolf Steiner (1861–1925). Er bezeichnet sie als die hilfreichen Wesen, die für das Wachstum von Pflanzen und Tieren sorgen, die sich im Zuge der äußerst komplexen Erdentwicklung und Evolutionsprozesse entwickelt haben und ordnet sie dem Emotionalfeld (Astralkörper) zu: „Die Summe der vier Elementarwesen-Gruppen ist der Astralkörper der Erde.“

Einen weiteren, die Wahrnehmung des Emotionalfeldes betreffenden Hinweis, gibt uns Steiner mit seiner Theorie der Imagination. „Die elementarische Welt soll uns die sein, welche wahrgenommen werden kann nur durch das, was wir Imagination nennen. Man kann auch diese elementarische Welt die imaginative Welt nennen.“ Die Wahrnehmung des Seelenbewusstseins ist demnach ein schöpferisch-kreativer Akt. Imagination leitet sich vom lateinischen *imago* (Bild) ab und heißt, die Fähigkeit haben – und die hat jeder Mensch –, Bilder entstehen zu lassen. Durch die imaginative Begegnung mit der Landschaft haben wir die Möglichkeit, die Seelenbilder der Landschaft in uns zu visualisieren. Mit der Visualisierung von inneren Bildern kommen wir vom Phänomen der Wahrnehmung zu deren bildhafter Umsetzung. Dies äußert sich auch in einem Bedürfnis des Menschen, die Elementarwesen bildlich darzustellen. Da die Wahrnehmung emotionaler Qualitäten der Landschaft persönlichkeits- und begegnungsorientiert ist, werden diese Bilder stets von der eigenen Lebenserfahrung geprägt. Auffallend ist in diesem Zusammenhang aber die Tatsache, dass diese Wesen in den Mythen und Märchen der Völker immer wieder als menschenähnliche Wesenheiten beschrieben werden.

4 Archetypen der vier Elemente

Im Zuge der gemeinsamen evolutionären Reise des Menschen spiegeln sich die Phänomene von Feuer, Erde, Luft und Wasser als im Unbewusstsein gespeicherte und kollektiv wirksame Bilder im Menschen wider. Carl Gustav Jung spricht 1927 in diesem Zusammenhang von archetypischen Erscheinungsformen, die die Urbilder einer seelischen Kraft in Erde und Mensch darstellen. Entsprechend entwickelte sich neben der stofflichen ebenso die seelisch-geistige Beziehung zur Naturlandschaft, die sich in unterschiedlichen Kulturepochen und Kulturkreisen immer wieder bestätigte und verfestigte. Im Laufe der menschlichen Entwicklung entstand eine Symbolsprache, mit deren Hilfe psychische Phänomene des Menschen im Zusammenhang mit den vier Elementen beschrieben werden.

Archetypische Bedeutung zu den vier Elementen

Feuer steht für Bewusstsein und Wollen, die Kraft der Spontaneität, Inspiration, Ausdehnung und Wandlung, Feuer als die lichtbringende Kraft der Sonne.

Luft steht für Atem, die Bewegung im Denken, in der Kommunikation und im Handeln.

Erde steht für das Körperlich-Sinnliche, für die greifbare verdichtete Energie der Materie, die geformte Struktur, Stabilität und Ausdauer.

Wasser steht für die lebendige Empfindung der tiefen Emotionen und Gefühlsreaktionen und für die Hingabe an das Leben.

Übersicht zu den sinnbildlichen Qualitäten der vier Elemente

Feuer	Erde	Luft	Wasser
Dynamik	Ausdauer	Kommunikation	Liebe
Spontaneität	Geduld	Gedankenkraft	Gefühl
Kreativität	Beständigkeit	Beweglichkeit	Hingabe
Individualität	Stabilität	Leichtigkeit	Intuition
Extrovertiertheit	Form	Sprachlichkeit	Phantasie
Heiterkeit	Struktur	Ideenreichtum	Geborgenheit
Vielseitigkeit	Praxis	Theorie	Imagination
Wandlungskraft	Sinnenhaftigkeit	Abstraktheit	Introvertiertheit
Willensstärke	Konservatismus	Objektivität	Subjektivität
Tatkraft	Treue	Rationalität	Sensibilität
Schwung	Selbstdisziplin	Offenheit	Einfühlungsvermögen
Erneuerung	Verwirklichung	Transparenz	Sehnsucht
Motivation	Stärke	Vielseitigkeit	Lebenskraft

5 Die vier Raumqualitäten

Die elementaren Qualitäten verkörpern sich in allen Lebensräumen unserer Natur- und Kulturlandschaften, in vom Menschen nicht oder dünn besiedelten bis hin zu den dicht besiedelten Freiräumen unserer städtischen Ballungsgebiete. Je nach der menschlichen Beeinflussung treten entsprechende Qualitätsveränderungen auf, welche die betreffenden Räume selbst sowie ihre Wirkung auf den Menschen bestimmen. Die vier Raumqualitäten sind dabei nie in ihrer Ausschließlichkeit anzutreffen, sondern treten ständig in ihrem Zusammenwirken als räumlicher Gesamteindruck eines definierten Raumes in Erscheinung und sind auf den unterschiedlichen Ebenen der den Raum bestimmenden Gestaltelemente wirksam. Bezüglich des jeweiligen Lebensraumes gibt jedoch ein Element den Grundcharakter an und lässt sich als bestimmende Raumqualität definieren, die sowohl auf der physischen als auch psychischen Ebene wirkt. Den Idealtyp eines solchen Grundcharakters möchte ich im folgenden beschreiben, um das hinter den Elementen stehende Prinzip zu verdeutlichen. In diesem Zusammenhang weise ich nochmals darauf hin, dass sich, wie bei Polaritäten, in einem Freiraum meist die Verbindung der Elemente darstellt und deutlichere Einzelpprägungen nur in bestimmten Teilbereichen anzutreffen sind. Letztendlich macht jedoch das organische Zusammenspiel der vier Elemente die Vielfältigkeit eines Lebensraumes aus.

5.1 Die feurige Raumqualität

Feuer ist durch Licht und Wärme charakterisiert. Feuer ist das Lebenselixier. Wir benötigen das Licht zum Leben. Ohne Licht würden wir krank werden. Damit repräsentiert die Sonne die Urqualität des Feuers und manifestiert sich in entsprechenden Räumen. Das Element Feuer ist seiner Ausprägung nach dem männlichen Prinzip zuzuordnen. Feuer-betonte Orte sind besonnte, freie und exponierte Räume. Im Boden zeigt sich diese Qualität in Trockenheit (sandige Böden, Schotterflächen). Im sonnenbeschienenen Stein vermischt sich das Feuer mit der Erde. Weitere Beispiele für Orte, an denen die Qualität des Feuers in Erscheinung tritt, sind Ruderalflächen, sonnige Schotterbänke an Flüssen, Sandgruben, steile, exponierte und trockene Hanglagen. Neben den Aspekten von Licht und Wärme beinhaltet das Feuer auch das Prinzip der Ausdehnung und Verwandlung. Wandlungsprozesse sind Veränderungsprozesse, wo Altes vergeht und verändert wird, um Neues entstehen zu lassen. Das Element Feuer wirkt demnach auch in den Verrottungsprozessen der Natur.

Im Waldboden oder auf dem Komposthaufen im Garten findet unter Bildung von Wärme die Umwandlung von organischen und anorganischen Stoffen und damit die Aufbereitung neuer Nährstoffressourcen statt. Die feurige Qualität äußert sich also in der Landschaft an all jenen Stellen, wo Wandlungsprozesse der Natur stattfinden können oder zugelassen werden, überall, wo Blätter liegen bleiben dürfen und wieder in den Kreislauf der Natur integriert werden können. Im Zyklus der Jahreszeiten erleben wir die Wandlungsqualität des Feuers in den Blättern der Bäume: Die kräftigen Gelb-, Braun-, Gold- und Rottöne der Blätter zeigen das Ende eines Zyklus an, der den

Neubeginn bereits in sich birgt. Diesen natürlichen Prozess der Wandlung können wir im Freiraum berücksichtigen und unterstützen, indem wir Zyklen zulassen (z. B. gewissen Bereichen natürliche Verrottungsprozesse gewähren) und nicht ständig darauf erpicht sind, Landschaftsbilder und Räume durch unser Eingreifen statisch und damit unverändert zu erhalten.

feuerbetonte Formeigenschaften und Formen bewegt, spitz zulaufend, flammend, zielgerichtet, richtunggebend, sich verjüngend, erhöht und nach oben strebend; warme und helle Räume.

feuerbetonte Farben „Das Licht des Feuers wirkt durch die Farben.“ (Brönnle 1994)
Kräftige Farben, Rot-, Gelb- und Orangetöne, golden.

feuerbetonte Elemente das Feuer selbst; wärmende, warme, heimelige Materialien; strahlende Oberflächen; bewegte Formen.

feuerbetonte Pflanzencharaktere „Das Feuer gibt den Früchten ihre Reife.“ (Storl 1992)
All jene Pflanzen, die mit trockenen, kargen und stark besonnten Standorten zurechtkommen beziehungsweise solche benötigen (z. B. Ruderalpflanzen und Pflanzen mit dicklaubigen, gut wasserspeichernden Blättern); Sonnenbedürftige Kräuter; Pflanzen in der Herbstfärbung; Pflanzen mit spitz zulaufenden Blättern; Pflanzen mit rotlaubigen Blättern; Beispiele für feuerbetonte Bäume und Sträucher sind Spitzahorn, Blutahorn, Platane, Rotföhre, Palmen, Stechpalme, Kreuzdorn, Weißdorn, Sanddorn.

feuerbetontes Raumklima
eher warm und trocken.

feuerbetonte Klänge
aktivierende, kräftige Klangbilder.

5.2 Die erdige Raumqualität

Das Element Erde drückt sich in der Landschaft durch Formen und Strukturen aus. Wir können der Erde das Prinzip der Festigkeit, Schwere und Stabilität zusprechen. Erde bedeutet das Annehmen von Gestalt und Form, das Erscheinen von Festigkeit“ und wird dem weiblichen Prinzip zugeordnet, beschreibt Meadows ihre Qualität. Landschaften und Freiräume, die durch die erdige Raumqualität charakterisiert werden, sind zumeist durch vielfältige Strukturen in Form und Farbe gekennzeichnet. Dies drückt sich im Artenreichtum von Flora und Fauna und in der Diversität der Geländeformen aus.

Satte, kräftige Farben dominieren den Erdplatz, der von Nischen und Höhlenstrukturen und Schattenbildung geprägt ist und Grün zur raumbestimmenden Farbe macht. Runde, organische, sanft ineinander übergehende Formen und geschwungene Linienführungen gehören, zusammen mit in sich geschlossenen Raumstrukturen (Raumgrenzen), zu den zentralen topographischen Qualitäten und betonen den weiblichen Grundcharakter der Erde. Die Erde selbst manifestiert sich als gut strukturierter, krümeliger und nährstoffreicher Boden, der eine ideale Nährstoffgrundlage für Pflanzen bildet, aber auch weiches Gehen zulässt.

Erdplätze sind Orte, wo sich die Wandlungsprozesse der Natur (Werden und Vergehen) entfalten, ein hoher Umsatz an organischen Materialien stattfindet und sich die natürliche Sukzession frei entwickelt. Im Herbst zeigt sich die Kraft der Erde in der Vielfalt ihrer Früchte, die sie hervorbringt, um sich selbst weiterzuentwickeln und allen anderen Lebewesen Nahrung und damit Entwicklungsmöglichkeiten zu bieten. Ein anschauliches Bild für diese Qualität repräsentiert der Eichen-Buchenwald: der Duft des humosen, saftigen und weichen Waldbodens, bedeckt mit einem Teppich aus verrottenden Blättern, Moosen, Stauden oder auch immergrünen Pflanzen. Das Dach des Waldes bilden mächtige Laubbäume, die nur wenig Licht auf den Boden fallen lassen und einen geschlossenen, beinahe uteral anmutenden Raum bilden. An Sommertagen empfinden wir die Atmung der Bäume über die eigene Atmung und genießen die frische, feuchte Luft und den Duft der Erde.

erdbetonte Formeigenschaften und Formen geschwungen, abgerundet, schwer wirkend, klobig, in sich geschlossen, stabil, prall, sanft, weich; geschlossene, nischenbildende, vielfältige und höhlenartige Strukturen (Raumbegrenzungen); hügelartige, gewölbte Topographie.

erdbetonte Farben eher dunkle Farben wie Braun, Dunkelgrün, Dunkelrot, Dunkelgelb, Schwarz; indirekte Lichteffekte.

erdbetonte Elemente die Erde selbst, Steine, bemooste Steine, Holz, Wurzeln.

erdbetonte Pflanzencharaktere Die Wurzeln der Pflanzen; Wurzelgemüse; Üppigkeit in der Vegetation; saftige Wiesen; Pflanzen mit dunkelgrünen und üppigen Blättern beziehungsweise Nadeln mit stabilem, standfestem Charakter; Farne, Moose, Efeu. Beispiele für Bäume und Sträucher sind Eibe, Tanne, Rotbuche, Stieleiche, Traubeneiche, Linde, Ulme, Bergahorn, Nussbaum, Obstbäume, Feldahorn, Buxbaum, immergrüner Schneeball.

erdbetontes Raumklima
eher warm und feucht.

erdbetonte Klänge
kräftige, satte Klänge (z. B. Trommelklänge).

5.3 Die luftige Raumqualität

Die luftige Raumqualität ist durch den offenen Raum charakterisiert. Weite, offene Räume laden zum Spiel und zur Bewegung im ein. Transparenz, Durchlässigkeit und Helligkeit kennzeichnen luftig betonte Räume und vermitteln das Gefühl von Unbegrenztheit und Freiheit. Luft lässt den unmittelbaren und direkten Weg der Verbindung von zwei Punkten zu. Erhöhte Plätze, welche den Blick in die Ferne zulassen und uns das Gefühl von Weite geben, besitzen ebenso luftigen Charakter. Wir kennen diese Empfindung des Losgelöstseins von der Erde und die Erfahrung der Weite des Landes, die sich einstellen, wenn wir vom Gipfel eines Berges in die Ferne blicken und zugleich die Klarheit der Luft einatmen. Bezüglich der Komplementarität entspricht die Luft, so wie das Element Feuer, dem männlichen Prinzip. Und obwohl wir ständig von Luft umgeben sind, wird sie erst durch die Bewegung des Windes auf unserer Haut spürbar. Nach Brönnle entspricht das Element Luft in der Landschaft der Bewegung.

Damit gehört die Bewegung zu den wichtigen Kriterien der Luft. Wir bewegen zum Beispiel unseren Bauch, um die Luft ein- und auszuatmen. Wir nehmen die Luft über die von ihr bewegten Blätter des Baumes wahr, an den vorbeiziehenden Wolken und im Tanz der Schneeflocken. Im Unterschied zum Wasser neigt die Luft zu schnelleren Bewegungen und ist auch durch ihre Elastizität gekennzeichnet. Die Form der freien Bewegung und das Zulassen von nicht planmäßigen Ereignissen kann bei einer offenen Platzgestaltung unterstützt werden. Wenn wir uns vom Wind bewegte Samen vorstellen, wird das Phänomen der Leichtigkeit nachvollziehbar, denn die Luft bietet im Gegensatz zur Erde und zum Wasser wenig Halt, lässt aber zugleich die freie Bewegung zu. So sind Stabilität und Beweglichkeit zwei einander ergänzende Aspekte.

luftbetonte Formeigenschaften und Formen transparent, leicht, bewegt, spitz, geradlinig, instabil, klar, scharf, kantig, zielgerichtet, sich verjüngend, erhöht, nach oben strebend; offene, weitläufige, transparente und helle Räume.

luftbetonte Farben Pastelltöne (z. B. hellblau), weiß.

luftbetonte Elemente die Luft selbst, transparente und lichtdurchlässige Materialien, harte Materialien mit glänzenden Oberflächen, bewegte Gestaltelemente.

luftbetonte Pflanzencharaktere die Blüten der Pflanzen, Getreide, Blumen, Kräuter; all jene Pflanzen, die mit lockeren, wasser- und luftdurchlässigen, nährstoffarmen Böden auskommen beziehungsweise solche benötigen. Hierzu gehören alle Ruderalpflanzen, Pflanzen mit dünnlaubigen, beweglichen Blättern und transparentem Charakter, Bäume mit glatter, glänzender Rinde und Pflanzen, die Luftwurzeln ausbilden. Beispiele für Bäume und Sträucher: Birke, Zitterpappel, Hainbuche, Robinie, u. a.

luftbetontes Raumklima
eher kühl und trocken.

luftbetonte Klänge
helle, klare Klänge (z. B. Flötentöne).

5.4 Die wässrige Raumqualität

Diese Raumqualität ist grundsätzlich charakterisiert durch das Wasser selbst, als Grundwasser, atmosphärisches Wasser, Still- oder Fließgewässer. Von der Quelle bis zum Meer reicht die Strukturvielfalt des Wassers. Es bahnt sich seinen Weg und wirkt dabei formgebend auf die Erde. Von der Verspieltheit der kleinen Quelle bis zur unbändigen Kraft des großen Stromes begegnen wir dem Ausdruck des flüssigen Wassers. Das Element Wasser besitzt, wie auch das Element Erde, eine weibliche Ausstrahlung, und dort, wo sich beide treffen, in den Übergangszonen der Uferbereiche, finden sich die artenreichsten Gesellschaften in Flora und Fauna.

Stets erinnert uns das Wasser an den Ursprung, den Quell des Lebens, und es wirkt erfrischend und belebend, aber auch bedrohend und unergründbar, wenn wir an die Tiefe des Meeres denken. Bewegtes Wasser aktiviert und regt an, während eine stille Wasseroberfläche zum Spiegel für den Blick in die eigene Seele werden kann.

Der Lebensraum Wasser kann sich sowohl offen, so in der Weite eines Sees, als auch geschlossen, etwa in Form eines Waldteiches oder eines vegetationsreichen Baches, präsentieren. An das Wasser sind spezielle Pflanzen- und Tiergesellschaften gebunden, denen das wässrige Milieu ihre Lebensgrundlage bietet. Durch Bewegung formt das Wasser seine Lebensräume, die von bewegten und organisch geschwungenen Formen geprägt werden. Wie das Wasser im Laufe der Zeit den Stein abrundet oder aushöhlt, bildet es auch in der Landschaft topographische Formen. „Natürliches Wasser versucht immer, in Mäandern zu fließen“, meint dazu Theodor Schwenk (1962).

Diese Wirkung lässt sich auf die Eigenrotation des Wassers zurückführen. Wie unterschiedlich sich die Wellenform und der Wasseraustausch in stehenden und fließenden Gewässern verhält, beschreibt Schwenk: „Im Bach: Die Wellen-Form bleibt im strömenden Bach an Ort und Stelle, immer neues Wasser fließt durch die Form hindurch. Im See: Die Wellen-Form wandert über die Oberfläche weiter, das Wasser selbst bleibt an Ort und Stelle.“

Im Wasser vereinigt sich die Raumqualität der Begegnung mit der Raumqualität der Ruhe. Wasserplätze sind in der Landschaft jedoch nicht immer durch das Vorhandensein freier Wasserflächen gekennzeichnet. Auch wässrige Böden wie Feuchtwiesen oder zugewachsene Moorlandschaften haben eine ausgeprägte wässrige Qualität. Flüssiges Wasser folgt der Schwerkraft und strebt fortwährend dem tiefstgelegenen Punkt der Landschaft zu. Diese Tatsache sollte zum Beispiel bei der Anlage eines Teiches berücksichtigt werden.

wasserbetonte Formeigenschaften und Formen mäandrierend, geschwungen, abgerundet, bewegt, aber auch ruhend; fließende Übergänge in den Raumverbindungen; geschlossene, tunnelartige sowie offene, weitläufige Strukturen; als plane Fläche im Stillgewässer, als bewegte Form im Fließgewässer.

wasserbetonte Farben transparente Farben, Blau in allen Schattierungen, Grün- und Brauntöne des Wassers (einsehbar bzw. durchsichtig), Türkis, silbrig; wasserbetonte Elemente; das Wasser selbst, Materialien mit glänzenden Oberflächen

wasserbetonte Pflanzencharaktere Stängel und Blätter der Pflanzen, Blattgemüse; Pflanzen, die an wasserreiche Standorte gebunden sind; Über- und Unterwasserpflanzen; Beispiele für Bäume und Sträucher: Weide, Erle, Esche, Quirllesche, Sumpfeiche, Traubenkirsche, Hartriegel, Schneeball, Faulbaum u. a.

wasserbetontes Raumklima hohe Luftfeuchtigkeit, negative Ionisierung der Luft.

wasserbetonte Klänge regelmäßige Klangabfolgen, das plätschernde Wasser.

6 Übungen zu den vier Elementen

Die angebotenen Übungen zur vertieften Wahrnehmung elementarer Qualitäten geben uns einerseits die Möglichkeit, das jeweilige Element in der Landschaft bewusster zu erleben, andererseits uns selbst besser kennen zu lernen. Wie fühlen wir uns in der Begegnung mit den Elementen? Wie wirken die Elemente in uns? Mit welchem Element kommen wir besser zurecht? sind die Fragen, die uns in diesem Zusammenhang beschäftigen.

Nach dem Prinzip von Makro- und Mikrokosmos (wie im Großen so auch im Kleinen) bietet die Landschaft einen sehr effektiven Spiegel für das eigene Selbst. Die Elementqualitäten der wirken in der bewussten Begegnung mit ihnen stark auf die persönliche Befindlichkeit zurück. Die Übungen bringen uns also Erfahrungen über ihre Bedeutung in der Landschaft und zugleich über ihre Bedeutung und Wirkung in uns selbst.

6.1 Auf die Elemente einstimmen

Diese Übungen aktivieren die persönliche Elementqualitäten und öffnen uns dementsprechend für die Landschaftswahrnehmung. Wir stimmen uns auf die Sprache der Natur ein.

Kahi Übungen zu den 4 Elementen

Die „Massagen“ werden paarweise und abwechselnd als Gebende/r und Empfänger/in durchgeführt. Die Körperposition können wir, je nach Wunsch stehend, sitzend oder liegend auswählen. Während der Übung können wir die Augen offen oder geschlossenen halten. Beide Beteiligten sind in Form von inneren Vorstellungsbildern aktiv, die während der ganzen Übung aufrecht gehalten werden.

Feuer-Kahi

- Vor Beginn der Übungen gehen wir in die Stille und stellen uns innerlich auf die Übung ein.
- Der Empfänger stellt sich ein Sonnensymbol vor (z.B.: innere Sonne, Kerzenflamme, Lagerfeuer, Wärme u.a.m.).
- Der Gebende stellt sich Wärme, die aus seinen Fingerspitzen austritt, vor.
- Die Übung beginnt indem er/sie die Finger wie einen Rechen hält und langsam beginnt den Empfänger vom Kopf bis zu den Füßen mit den Fingerkuppen abzustreichen, ohne die Muskeln zu stark zu aktivieren. Dies sollte an der Vorder- und Rückseite des Körpers mindestens je 3-mal durchgeführt werden, in dem wir die Aufmerksamkeit bei den inneren Vorstellungen belassen.
- Dankend beenden wir die Übung und wechseln Geber und Empfänger.

Erd - Kahi

- Vor Beginn der Übungen gehen wir in die Stille und stellen uns innerlich auf die Übung ein.
- Der Empfänger stellt sich ein positives inneres Bild mit Steinen, Begegnung mit der Erde vor (Kristall, sanfte Hügel, Waldlichtung u.a.m.).
- Der Gebende stellt sich vor, dass seine Hände leuchtende Edelsteine sind. Dabei legt er/sie die eine Hand auf den Solar plexus und die andere Hand dem Empfänger dort auf, wo dieser es sich wünscht oder versucht zu erspüren, wo es für den Empfänger gut ist.
- Der Gebende atmet über den Solar plexus klare Energie ein und gibt diese über seine Hände (Kristalle) an den Empfänger weiter. Die bewusste Atmung halten wir mindestens vier Atemzüge lang aufrecht oder so lange, wie es sich der Empfänger wünscht.
- Dankend beenden wir die Übung und wechseln Geber und Empfänger.

Wasser - Kahi

- Vor Beginn der Übungen gehen wir in die Stille und stellen uns innerlich auf die Übung ein.
- Der Empfänger stellt sich ein positives inneres Bild vor, dass mit Wasser zusammenhängt. (schöner See, Wasserfall, schwimmen, baden u.a.m.)
- Der Gebende stellt sich vor, dass aus seinen Händen Wasser fließt und dass der Körper des Empfängers ein Wasserbecken ist.
- Nun beginnt der Empfänger den ganzen Körper sanft (streichelnd) abzustreichen. An bestimmten Stellen, wo es sich der Gebende wünscht, kann der Empfänger mit seinen Fingerkuppen kleine Wasserwirbel bilden, welche die ausgesuchte Stelle kreisend „massieren“.
- Dankend beenden wir die Übung und wechseln Geber und Empfänger.

Luft - Kahi

- Vor Beginn der Übungen gehen wir in die Stille und stellen uns innerlich auf die Übung ein.
- Der Empfänger stellt sich ein positives inneres Bild vor, dass mit Wasser zusammenhängt. (eine sanfte Brise, Segeln, in der Luft zu schweben u.a.m.)
- Der Gebende stellt sich vor, dass seine Hände der Wind sind.
- Wir beginnen die Übung über dem Kopf ohne den Körper zu berühren und spüren dabei die Aura des Empfängers. Nun streichen wir im entsprechenden Abstand (mindestens 10 cm) den Körper/die Aura sachte und langsam ab. An gewissen Stellen können wir mit den Händen auch etwas „Wind“ machen, um Spannungen zu lösen. Wir streichen mindestens dreimal die Aura auf der Vorder- und Rückseite ab.
- Dankend beenden wir die Übung und wechseln Geber und Empfänger.

Aktivierung der persönlichen Elementqualitäten

Aktivierung des inneren Feuers

- Zur Einstimmung schließen wir die Augen lassen den Alltag los.
- Langsam gehen wir mit unserer Aufmerksamkeit zu unserem Herzen und spüren die eigene innere Wärme, die Aktivität des Körpers, den Herzschlag und unseren Kreislauf.
- In dieser Achtsamkeit bitten den Erzengel des Feuers – Michael - um Unterstützung.
- Vom Herzen gehen wir nun weiter zu unserer Körpermitte - dem Solar plexus - und stellen uns hier eine kleine innere Sonne vor. Begleitet von einem Gefühl der Wärme.
- Die persönliche Sonne wird langsam größer und füllt allmählich den gesamten Körper und schließlich auch unsere Aura aus. Wir sind voll von innerer Wärme.
- Wir genießen diesen Zustand, um uns schließlich mit der universellen Sonne zu verbinden. Die persönliche und die Himmelssonne verschmelzen mit einander zu einer Einheit.
- Wir bleiben entsprechend unserem eigenen Bedürfnis.
- Um die Übung abzuschließen bedanken uns für die gemachten Erfahrungen und spüren unseren Körper voller Lebenskraft. Wir sind gut mit der Erde verbunden und öffnen wieder unsere Augen.

Aktivierung der inneren Erde

- Zur Einstimmung schließen wir die Augen lassen den Alltag los.
- Wir aktivieren die Qualität der Erde in uns, indem wir über unsere gefühlsmäßige Vorstellung Wurzeln aus unseren Fußsohlen herauswachsen lassen, die uns mit der Erde verbinden - uns verwurzeln.
- Wir spüren die Erde und bitten den Erzengel der Erde – Auriel - um Unterstützung.

- Nun gehen wir mit der Aufmerksamkeit und unseren Gefühlen zum Solar plexus und stellen uns hier eine kleine innere Erde vor. Wir können diese Vorstellung unterstützen indem wir unsere Hände im Bereich des Nabels auflegen.
- Die persönliche Erde wird langsam größer und füllt allmählich den gesamten Körper und schließlich auch unsere Aura aus.
- Wir genießen diesen Zustand, um anschließend die persönliche Erde mit der Erdplaneten zu verbinden (wie zwei Bälle, die ineinander fließen).
- Abschließend bedanken wir uns und kehren zurück zum Gefühl der Verwurzelung. Langsam öffnen wir wieder unsere Augen und spüren dass wir gut mit der Erde verbunden sind.

Aktivierung der inneren Luft

- Zur Einstimmung schließen wir die Augen lassen den Alltag los.
- Indem wir auf unsere Atmung achten unterstützen wir die luftige Seite in uns.
- Von dieser Achtsamkeit ausgehend bitten den Erzengel der Luft – Raphael - um Unterstützung.
- Wie zuvor gehen wir mit der Aufmerksamkeit und unseren Gefühlen zum Solar plexus, wo wir uns eine kleine Kugel aus Luft vorstellen (Hände auflegen).
- Die Luftkugel wird größer und größer bis sie unseren Körper und schließlich die Aura füllt und wir voll von Luft sind.
- Wir genießen diesen Zustand, um uns anschließend mit der Atmosphäre zu verbinden.
- Abschließend bedanken wir uns und kehren zu unserer Atmung zurück, um langsam wieder unsere Augen zu öffnen.

Aktivierung des inneren Wassers

- Zur Einstimmung schließen wir die Augen lassen den Alltag los.
- Wir lauschen dem Wasser in uns in den Zellen, im Gewebe und den Blutbahnen. (wir bestehen zu 70 % aus Wasser)
- Wir bitten den Erzengel des Wassers – Gabriel – um Unterstützung.
- Wiederum gehen wir mit unserer Aufmerksamkeit und unseren Gefühlen zu unserem Solar plexus. Hier stellen wir uns einen kleinen Wassertropfen vor (Hände auflegen).
- Der Wassertropfen wird langsam größer und füllt den gesamten Körper und schließlich auch unsere Aura mit Wasser aus.
- Wir genießen diesen Zustand, um uns anschließend mit dem Wasser der Erde und der Atmosphäre (Bach, Strom, See, Meer) zu verbinden.
- Abschließend bedanken wir uns und kehren zu unserer Atmung zurück. Langsam öffnen wir wieder unsere Augen und spüren dass wir gut mit der Erde verbunden sind.

6.2 Übungen zur Verbindung mit den vier Elementen der Landschaft

Zur Durchführung dieser Übungen suchen wir die jeweiligen Elementqualitäten in der Landschaft auf.

Raumwahrnehmung Feuer

- Wir suchen einen Platz in der Landschaft, welcher uns einen guten Kontakt zur Sonne erlaubt, und stellen uns bequem hin.
- Wir begrüßen die Sonne, das Element Feuer in all seiner Wesenhaftigkeit.
- Unser Gefühl verbindet sich mit der Sonne und wir atmen ihre Kraft ein- und aus. Die Sonnenenergie durchflutet unseren ganzen Körper und jede einzelne Zelle. Vielleicht können wir die Sonnenstrahlen auf unsere geschlossenen Augenlider wirken lassen?
- Nun lassen wir das Element Feuer, ausgedrückt durch die Sonne auf uns wirken und beobachten, wie es uns dabei geht und was in uns passiert. Welches Gefühl ruft die Kraft des Feuers in uns hervor?
- Mit Beendigung der Übung schreiben wir unsere Gefühle und Assoziationen auf und verabschieden uns mit Dankbarkeit vom Element Feuer.

Raumwahrnehmung Erde

- Wir gehen in den Wald und achten schon auf dem Weg dorthin auf Bilder und Zeichen, die uns begegnen.
- Sobald wir unseren Platz gefunden haben, legen wir uns auf die Erde und begrüßen sie in all ihrer Wesenhaftigkeit.
- Wir nehmen die Erde mit all unseren Sinnen wahr: Fühlen, Riechen, Tasten, Schmecken.
- Wir schließen unsere Augen und werden Eins mit der Erde. Nehmen ihren Rhythmus auf und tauschen uns mit ihrer Lebenskraft aus.
- In dieser Verbundenheit achten wir darauf, was die Erde in uns bewirkt und wie wir uns fühlen.
- Anschließend schreiben wir unsere Gedanken und Gefühle auf und verabschieden uns mit Dankbarkeit von der elementaren Qualität der Erde.

Raumwahrnehmung Luft

- Wir suchen einen erhöhten Platz in der Landschaft, der uns einen Blick in die Ferne erlaubt. Setzen uns bequem hin und begrüßen das Element Luft in all seiner Wesenhaftigkeit. Wir beobachten die Auswirkungen der Luft in der Landschaft und um uns herum.
- Nun konzentrieren wir uns auf die eigene Atmung und spüren die Luft ein- und wieder ausströmen. wie sie unsere Haut berührt oder unsere Haare bewegt.
- In weiterer Folge lassen wir unseren Blick so weit wie möglich an den Horizont hinausschweifen und nehmen den Raum mit seiner Weite und Offenheit in uns auf.
- Aus dieser Wahrnehmung heraus versuchen wir einen Atemrhythmus herzustellen, bei dem wir die Luftenergie in der Vorstellung über unseren Scheitel aufnehmen, sie durch den Körper leiten und dann über unsere Füße wieder zurückfließen lassen.
- Abschließend schreiben wir wiederum auf, welche Assoziationen und emotionalen Empfindungen die Luft in uns hervorgerufen hat. Wir bedanken und verabschieden uns bei dem Element Luft.

Raumwahrnehmung Wasser/Bach

- Wir spazieren einen Bach entlang und lassen uns von dem für uns passenden Ort anziehen.
- Wir schauen in den Bach hinein und begrüßen das Element Wasser in all seiner Wesenhaftigkeit.
- In dieser Verbundenheit beobachten wie das Wasser mit Hindernissen umgeht. Nun versuchen wir, selbst das Wasser zu werden und mit ihm mit zu fließen. Wir konkretisieren diese

Vorstellung, dass wir beinahe körperlich wahrnehmen können, wie wir uns mit dem Wasser bewegen. Wir lernen vom Wasser und vertrauen auf seine reinigende Kraft.

- Wenn wir wollen können wir auch dem etwas von uns erzählen. (Vielleicht wollen wir ihm auch unsere Probleme anvertrauen).
- Anschließend versuchen wir, unsere Gefühle und inneren Bilder aufzuschreiben.
- Mit dem Ende der Übung bedanken wir uns beim Element Wasser und verabschieden uns von ihm.

Raumwahrnehmung Wasser/See

- Wir spazieren an einem Seeufer entlang und lassen uns von einem passenden Ort anziehen.
- Wir begrüßen das Element Wasser in all seiner Wesenhaftigkeit.
- Wir schauen in den See hinein und beobachten, wie sich das Wasser bewegt, ob es sich von selbst bewegt oder vom Wind bewegt wird. Wie verhält sich das Wasser in den Uferbereichen?
- Nun versuchen wir mit dem Wasser eins zu werden und konkretisieren diese Vorstellung, dass wir beinahe körperlich wahrnehmen können, wie wir mit dem See verschmelzen.
- Wir lernen vom Wasser und vertrauen auf seine reinigende Kraft.
- Anschließend schreiben wir unsere Gefühle und inneren Bilder auf.
- Mit dem Ende der Übung bedanken wir uns beim Element Wasser und verabschieden uns von ihm.

Zusammenführung der vier Elemente

- Wir gehen über unsere Atmung in die Stille.
- Nun verbinden wir uns bewusst mit der Erde, indem wir über unser Gefühl und innere Vorstellung Wurzeln aus unseren Fußsohlen in den Boden hinein wachsen lassen.
- Wie die Krone eines Baumes, verbinden wir uns danach mit Himmel und stellen uns vor, dass die Äste unsere Krone weit in den Himmel hinein reichen und sich mit der Sonne verbinden.
- Es gibt keine Trennung zwischen Himmel und Erde und wir sind uns der Einheit des Lebens bewusst, um schließlich mit unserer Aufmerksamkeit zu unserem Herzen zu gehen.
- Wir heben nun unsere Arme, seitlich vom Körper ein wenig an, und öffnen unsere Handflächen nach oben
- Wir rufen die Erzengel der vier Elemente.
- Vor mir Raphael. Die Luft durchströmt unseren Körper und unser Lebensfeld und ist in uns. Wir sind uns ihrer Kraft und Qualität voll bewusst.
- Hinter mir Gabriel. Das Wasser durchströmt unseren Körper und unser Lebensfeld und ist in uns. Wir sind uns seiner Kraft und Qualität voll bewusst.
- Zu meiner Rechten Michael. Das Feuer durchströmt unseren Körper und unser Lebensfeld und ist in uns. Wir sind uns seiner Kraft und Qualität voll bewusst.
- Zu meiner Linken Auriel. Die Erde durchströmt unseren Körper und unser Lebensfeld und ist in uns. Wir sind uns ihrer Kraft und Qualität voll bewusst.
- Nun vereinigen wir über unsere Atmung die vier Elemente in uns. Spielerisch, mit Leichtigkeit und Freude wirken die vier Elemente zusammen und durchströmen uns mit ihrer Lebenskraft. Wir bleiben in dieser Vorstellung und genießen die Ausgeglichenheit in uns.
- Nach der für uns passenden Zeit bedanken wir uns bei den vier Erzengel und verabschieden uns wieder von ihnen. Unsere Aufmerksamkeit wandert zu unser Füßen und wir spüren, dass wir gut auf der Erde stehen und öffnen wieder langsam unsere Augen.

Feuer

Feuer verwandelt alles, was es berührt.
Lass mich wie das läuternde Feuer alles unreine in mir verbrennen,
damit das Reine hervorscheinen kann.
Das Licht meines Denkens soll leuchten wie Feuer,
die Liebe meines Herzens strahlen wie Feuer.
Lass in mir das ewige Feuer der Liebe brennen,
lass alles, was ich berühre in Liebe brennen.
Lass mich mein Herz und die Herzen der anderen entzünden mit dem Feuer der Liebe.
Lass dieses Feuer immer weiter um sich greifen und die Welt entzünden, bis das Feuer der Liebe die Welt erleuchtet.
Lass mich sein wie das Feuer ist.
Lass in mir ewig den Wunsch brennen zu Dir zu finden.
Lass mich leuchten im Feuer der Liebe, das alles entzündet und alles verwandelt in Liebe.

Erde

Von Anbeginn der Zeit ist alles gestorben und zur Erde geworden,
und doch ist die Erde die Mutter allen Lebens.
Die Erde fragt nicht, ob der Sämann gerecht oder ungerecht ist.
Sie nimmt an - gibt Kraft - lässt gedeihen und wachsen.
Lass mich sein wie die Erde ist, lass mich wie die Erde annehmen,
wo man mir gibt und tausendfach zurückgeben, was ich bekommen habe.
Die Erde ist verwandelbar. Sie ändert sich Stunde um Stunde,
Tag um Tag und doch bleibt sie stets gleich.
Die Einsamkeit der Wüste und der Berge schafft Abstand zu den lärmenden und glitzernden Dingen unserer Welt und gibt Klarheit und Ruhe.
Lass mich sein wie die Erde, klar und ruhig.
Lass mich verwandelbar sein wie die Erde ist.
Lass mich sein.

Luft

Lass mich so wie die Luft eine tragende Kraft sein, die Kraft, die die Mücke so sicher trägt wie den Adler.
Ohne Mühe erreicht sie den höchsten Berggipfel, bewegt die Zweige einer Linde als Abendwind oder verwandelt als Sturm die Erde.
Und immer bleibt sie unsichtbar und vollbringt doch stets ihr Werk.
Die Luft gibt ohne Preis und versagt sich nie,
ist niemals erschöpft und füllt jede Lehre aus.
Luft ist der Atem des Lebens, denn ohne sie ist kein Leben möglich.
Lass mich sein wie die Luft ist, die Luft, die durch nichts begrenzt ist.
Lass mich überall sein wo ich gebraucht werde,
und mein Werk tun, ohne auf Dank zu achten.

Wasser

Wasser ist völlig widerstandslos und überwindet doch den stärksten Widerstand.
Wie immer die Gestalt eines Gefäßes auch sein mag,
das Wasser passt sich dieser Form an.
Und doch formt nichts anderes so intensiv als das Wasser.
Denn es war das Wasser, das den Kontinenten die Form gab.
Wasser arbeitet, aber es strengt sich niemals an.
Es kann eine Mühle antreiben, oder eine Stadt erleuchten,
aber es wird niemals müde.
Wasser ist farblos, aber was ist ein Regenbogen anderes als Wasser?
Wasser ist geschmacklos, aber ohne Wasser würde nichts schmecken.
Wasser lehrt uns Demut, denn es sammelt sich stets am niedrigsten Punkt
und doch beugt sich selbst der Mächtigste herab, um zu trinken.
Lass mich sein wie Wasser ist.
So formbar und so formend - und so demütig.

7 Literatur zu den vier Elementen

- Jung Carl Gustav: Archetypen. dtv, München, 1995
- Meadows Kenneth: Die Weisheit der Naturvölker – Das Wissen um die Einflüsse der Erde auf unser Leben und unseren Charakter. Scherz, München, 1995
- Müller-Rössner Renata: Die vier Elemente – Offenbarung im Sinnzeichen – das Fünfte Element. Turm, Bitingheim-Bissingen, 1992
- Paracelsus: Die Geheimnisse – Ein Lesebuch aus seinen Schriften. Einleitung und Kommentar Peuckert Will-Erich, Knaur, München, 1990
- Pogacnik Marko: Elementarwesen – Die Gefühlsebene der Erde. Knaur, München, 1995
- Thiele Johannes: Die mystische Liebe zur Erde – Fühlen und Denken mit der Natur. Kreuz, Stuttgart, 1989
- Treumann Rudolf: Die Elemente – Feuer, Erde, Luft und Wasser in Mythos und Wissenschaft. Carl Hanser, München und Wien, 1994