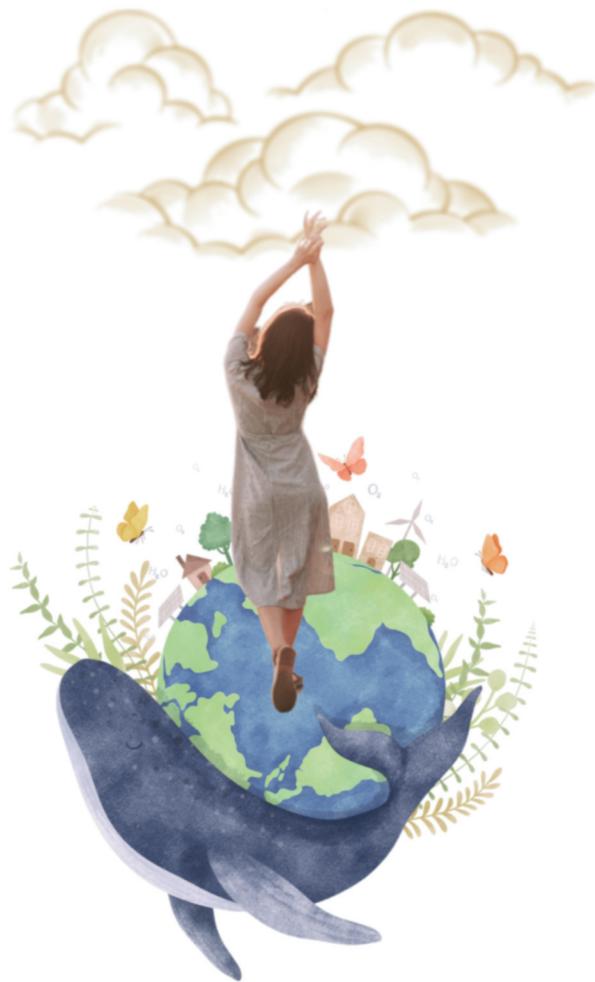


# Ritual zur Rückkehr zu dir selbst - Verbindung mit Erde und Himmel



# Ritual zur Rückkehr zu dir selbst – Verbindung mit Erde und Himmel

Wann immer du dich gehetzt, erschöpft oder von dir selbst entfernt fühlst, führe das Ritual an einem ruhigen Ort an dem du ungestört bist – idealerweise in der Natur oder an einem Ort, an dem du dich wohlfühlst.

Dauer: 10–15 Minuten

## 1. Den nicht-alltäglichen Raum öffnen

Um dich bewusst aus der Hektik oder der Alltagssituation zu lösen, gehe an einen besonderen Platz in der Natur oder Zuhause, wo du ungestört bist, oder entzünde eine Kerze, die nur besonderen Momenten vorbehalten ist und die du normalerweise nicht nutzt.

☞ Flüstere dir selbst zu: „Hier bin ich. Dies ist meine Zeit.“

## 2. Den Körper ankommen lassen

Setze dich bequem hin oder stehe mit beiden Füßen fest auf der Erde. Schließe die Augen.

Atme tief durch die Nase ein, spüre, wie dein Brustkorb sich hebt, und atme durch den Mund aus – als würdest du alles abgeben, was dich belastet. Wiederhole dies einige Male.

## 3. Eine Hand aufs Herz legen – Wie geht es mir?

Lege eine Hand auf dein Herz und spüre den Rhythmus deines Herzschlags.

Frage dich:

♥ Wie fühle ich mich gerade – wirklich?

♥ Wo in meinem Körper spüre ich Anspannung oder Ruhe?

Nimm wahr, ohne zu bewerten. Lass deine Gefühle einfach da sein.



## Ritual zur Rückkehr zu dir selbst – Verbindung mit Erde und Himmel



### 4. Verbindung mit Mutter Erde – Getragen sein

Spüre, wie deine Füße den fruchtbaren Boden berühren. Stelle dir vor, dass aus ihnen Wurzeln wachsen – tief in die Erde hinein.

Mit jedem Atemzug verbinden sich deine Wurzeln aus den Füßen mit der Erde unter dir und dem gesamten Wurzelreich der Pflanzen. Du fühlst dich mehr und mehr gehalten und getragen.

Flüstere oder denke die folgenden Worte:

- ✿ Mutter Erde, danke!
- ✿ Danke, dass du mich trägst und hältst!
- ✿ Lehre mich die Liebe zu all meinen Verwandten – den Tieren, Pflanzen, Steinen und Menschen!
- ✿ Lehre mich, ein Teil von Allem zu sein!

Lasse diese Worte nachklingen und spüre, wie du von etwas Größerem/Göttlichen oder (setze hier dein Wort ein) umfassen bist.

### 5. Verbindung mit Vater Himmel – Umschmiegt und behütet sein

Stelle dir vor, wie du eingebettet bist in das große, weite Himmelszelt, das dich sanft umgibt. Die Luft, die du atmest, durchströmt dich und alles Lebendige. Der Himmel öffnet sich weit über dir – grenzenlos, frei.

Mit jedem Atemzug nimmst du diese Weite in dich auf. Sie schenkt dir Raum und Leichtigkeit. Wie ein sanfter Windhauch, der über deine Haut streicht, berührt dich der Äther – unsichtbar, doch immer da.

Flüstere oder denke die folgenden Worte:

- Vater Himmel, danke!
- Danke, dass du mich umhüllst und mit deinem Dach alles Lebendige auf der Erde beschützt.
- Lehre mich die Liebe zu allem, was meinen Augen verborgen ist und du in deiner Weite umhüllst!
- Lehre mich, an Wunder zu glauben!

Spüre, wie du zwischen Himmel und Erde stehst – sicher verwurzelt und zugleich umfassen von der Weite und Leichtigkeit des Lebens.

## Ritual zur Rückkehr zu dir selbst – Verbindung mit Erde und Himmel



### 6. Einen Anker setzen

Welches Wort, welcher Satz oder welches Bild taucht in deinem Inneren auf, was dich unterstützt, dieses Gefühl aufgehoben zwischen Himmel und Erde zu sein, in deiner eigenen Mitte ankommen verkörpert?

Zum Beispiel:

🌿 „Ich bin gehalten. Ich bin verbunden.“

🌿 „Mit jedem Atemzug kehre ich zu mir zurück.“

🌿 Das Bild eines Baumes mit tiefen Wurzeln und einer offenen Krone, die sich dem Himmel entgegenstreckt.

Fühle, was sich in dir verändert, wenn du das innere Bild siehst oder die Worte denkst.

### 7. Den Kreis schließen – Mit neuer Klarheit weitergehen

Wenn du bereit bist, öffne langsam die Augen.

Vielleicht möchtest du dich bedanken – bei dir selbst, bei Mutter Erde, indem du den Boden unter deinen Füßen berührst, bei Vater Himmel, indem du dich sanft nach oben streckst.

Flüstere dir zum Abschluss zu:

💜 „Ich nehme diese Verbundenheit mit in meinen Tag.“



### 🌟 Warum dieses Ritual?

Es unterbricht die Spirale des Funktionierens und hilft dir, bewusst in deinen Körper und in dein Fühlen zurückzukehren. Die Verbindung mit Mutter Erde schenkt dir Halt und Geborgenheit. Die Verbindung mit Vater Himmel öffnet dein Herz für die Weite an Möglichkeiten und das Gefühl von behütet sein.

### 💌 Tipp für den Alltag:

Auch in kurzen Momenten kannst du dich erden und öffnen: Indem du barfuß auf der Erde stehst, in den Himmel schaust oder einfach einen tiefen Atemzug nimmst und „Danke“ flüsterst.

*Ich freue mich, wenn du mir erzählst, wie es für dich war! 🌟💜 Schreib mir gerne!  
Herzlich, Simone💜*