

## Essenzen unserer Online-Dialog-Serie 2025/2026 zu den vier Elementen: Wasser, Erde, Feuer und Luft



### Was wir von der Natur als Vorbild lernen können

In den letzten Monaten haben wir bei unseren online Dialogen über die vier Elemente gesprochen. Das Interesse war überwältigend! Für alle, die nicht live dabei sein konnten, fassen wir die Essenz zusammen:



#### Was wir vom Wasser lernen können

Wasser lehrt uns loszulassen. Die Zeit verrinnt und mit ihr verändert sich alles um uns herum und wir selbst auch. Alles fließt. Wenn wir mitgehen statt festzuhalten sind wir im Flow. Wir geben uns vertrauensvoll dem Fluss des Lebens hin und nutzen den kraftvollen Strom. So umfließen wir alle Hindernisse spielerisch und sprengen mit Geduld und Ausdauer jeden Stein.



#### Was wir von der Erde lernen können

Gerade in diesen turbulenten Zeiten brauchen wir eine gute Erdung, einen festen Stand, eine tiefe Verwurzelung - z. B. in unsere Werte, an denen wir uns orientieren können. Die Erde schenkt uns Ruhe und Kraft bei einem Spaziergang im Wald und wenn wir uns unserem Körper widmen mit Sport, gesunder Ernährung und ausreichend Pausen. Wenn die digitale, schnellelebige Welt uns mit sich reißt, hilft uns das Element Erde mit all dem, was sie hervorbringt, einen Ausgleich zu schaffen.



#### Was wir von dem Feuer lernen können

Ohne das Feuer der Begeisterung können wir niemanden motivieren, nicht einmal uns selbst. Feuer ist die Energie, die uns antreibt und vorwärtsbringt. Aber Achtung: zu viel Feuer kann uns ausbrennen und kalte Asche zurücklassen. Dann heißt es abwarten, bis sich der Phönix prächtiger denn je aus der Asche erhebt



#### Was wir von der Luft lernen können

Die Luft hilft uns leicht zu sein, vom Boden abzuheben und zu fliegen! Fühlst du dich schwer und heruntergedrückt, steige auf hohe Berge und genieße die Vogelperspektive, um deine Vision zu finden. Wenn digitale Welt deinen Geist in alle Winde zerstreut, hilft dir die Konzentration auf den Atem, um nach innen zu gehen. Und natürlich eine Verankerung in dem Element Erde mit einem Besuch im Wald.

Die Prinzipien der vier Elemente finden wir also in vielen Bereichen unseres Lebens. Die hohe Kunst besteht darin, einen harmonischen Ausgleich zwischen Wasser, Erde, Feuer und Luft zu finden.