

## Überblick der sieben Hauptchakren



### **Wurzelchakra** (Sanskrit: Muladhara Chakra = Wurzel/Fundament)

Das erste Hauptchakra ist das Wurzelchakra das Fundament unseres Körpers und befindet sich am Damm zwischen den Genitalien und dem Anus, sowie dem Steißbein. Es steht in Resonanz zum physischen Körper und Ätherkörper und bildet eine wichtige Basis für die Entwicklung des gesamten Chakren-Systems und die spirituelle Evolution. Es schwingt in der Farbe Rot und sein Element ist die Erde.

#### **Übersicht der wichtigsten Informationen zum Wurzelchakra:**

<b>Sitz des Chakra</b>	Beckenboden, am Damm zwischen Anus und Geschlechtsorganen
<b>Resonanz</b>	Physischer Körper, Ätherkörper
<b>Farbe</b>	Rot
<b>Element</b>	Erde
<b>Sinnesfunktion</b>	Riechen
<b>Themen</b>	Vitalität, Lebenskraft, Überleben, Sicherheit, Erdung, Körperlichkeit, Stabilität
<b>Körperlicher Bezug</b>	Alles Feste wie Wirbelsäue, Knochen, Zähne, sowie Anus, Rektum, Darm, Blut, Zellenaufbau
<b>Hormone</b>	Adrenalin, Noradrenalin
<b>Zugehörige endokrine Drüsen / Nervengeflecht</b>	Nebennierendrüse /Plexus Sacralis (Nervenäste im Lenden-Kreuz-Geflecht)
<b>Geistige Qualitäten</b>	Lebenskraft, Ur-Vertrauen und Ur-Instinkte, Sicherheit, Stabilität und innere Stärke, Bodenhaftung, Verbindung zu allem Irdischen, Beziehung zur materiellen Ebene des Lebens, Durchsetzungskraft
<b>Blockaden und Ängste</b>	Existenzängste, Überlebensangst, Angst vor Veränderungen, Angst davor im Körper zu sein, Angst durch mangelnde Zugehörigkeit, Trägheit, Unsicherheit, Materialismus, Gewichtsprobleme, Blutdruckprobleme, Darmerkrankungen, Materialismus

#### **Unterstützung und Stärkung des Wurzelchakra:**

<b>durch das Mantra</b>	LAM
<b>durch Aromen</b>	Zeder, Nelke, Rosmarin, Ingwer, Zypresse, Kampfer, Weihrauch, Myrrhe, Sandelholz, Narde, Moschus Starke schwere Gerüche
<b>durch Nahrung</b>	Karotten, rote Beete, Radieschen, Zwiebeln, Petersilienwurzel, Heilerde, Bentonit, Flohsamen - für die Verdauung, Kartoffeln, Kohlrabi, Nüsse, Hülsenfrüchte, Apfel, Granatapfel, Pinienkerne Meist schwere rund geformte Lebensmittel, mit roten Farbtönen
<b>durch Edelsteine</b>	roter Achat, Blutjaspis, Granat, rote Koralle, Rubin, Hämatit, schwarzer Turmalin,

## Die Bedeutung und Aufgabe des Wurzelchakras

Das Hauptthema des Wurzelchakra ist Sicherheit und Stabilität. Es ist von großer Bedeutung, da es die Grundlage sowie die Basis für unser Dasein, und unseren Entwicklungsprozess als Seele in einem Körper bildet. Es ist die Brücke zur körperlichen Welt, mit der die Seele sich auf die Erfahrungen des Inkarniert-Seins einlassen kann.

Ohne ein geheiltes Wurzelchakra ist eine nachhaltige spirituelle Entwicklung nicht möglich. Erst ein geöffnetes, ausbalanciertes Wurzelchakra ermöglicht es, dem Leben angstfrei zu begegnen, mit dem Fluss des Lebens zu fließen und uns wirklich auf die Erfahrungen einzulassen, durch die unsere Seele wachsen kann. Eine authentische Spiritualität ist nur auf dieser Grundlage möglich – ansonsten wird Spiritualität vielfach zu einer Flucht vor einem Leben, das zu bedrohlich und unsicher scheint, eine eskapistische Spiritualität welche sich stets nach dem Licht der höheren Sphären sehnt, dieses jedoch nie in die physische Erfahrung zu integrieren vermag. Eine solche angstbasierte Spiritualität kann kaum zu wirklicher Transformation führen und verschlimmert die Lage oftmals noch.

Das Wurzelchakra steht in Verbindung mit unserem Ur-Instinkten, mit unseren grundlegenden persönlichen und körperlichen Bedürfnissen des Lebens und Überlebens. Das Bedürfnis nach Nahrung, Sicherheit, Wärme, Schutz und Heimat, nach einem zu Hause, nach der Zugehörigkeit zu Unseresgleichen und nach Beruf(-ung). Die Manifestation seines wesentlichen Themas; die völlige Verkörperung, um stabil und geborgen im Leben zu stehen, geht ein her mit der starken Verbindung zur Erde, zu den Beinen, Füßen und dem Skelettsystem.

Durch Erlebnisse von Geborgenheit, das Verhältnis und die Verbindung mit der eigenen Mutter zu Beginn des Lebens, kann das Wurzelchakra stark beeinflusst werden. Die Mutter ist der erste Bezugspunkt der Seele für die generelle Erfahrung des Lebens in dieser Welt. Deshalb hängen die Themen des Wurzelchakras oft mit der Zeit von der Schwangerschaft, Geburt und dem Babyalter zusammen. Ein Baby erfährt sich selbst nach der Geburt zunächst hilflos und verloren. Um ein Gefühl von Sicherheit zu entwickeln, ist eine gute Verbindung zunächst zur Mutter und später zur Erde von existenzieller Wichtigkeit. Wie gut sich das Wurzelchakra entwickeln kann, entscheidet sich deshalb meist in den ersten Jahren der Kindheit.

## Blockaden des Wurzelchakras

Störungen des Wurzelchakras entstehen häufig durch Schwierigkeiten und Belastungen in den ersten Lebensjahren (0-7 Jahren). Meist wenn man keine ausreichende Sicherheit und Geborgenheit erfährt. Aus diesem Grund sind die meisten Ursachen von Blockaden im jetzigen Leben und nicht in vergangenen Leben bzw. im Karma zu finden. In den späteren Jahren wird das Wurzelchakra hauptsächlich gestört durch traumatische Erfahrungen, wie körperliche Gewalt, Existenzängste, gesellschaftliche Ängste (Mobbing) oder eine fehlende höhere Berufung und Verbindung zur eigenen Seele. Bei letzteren besteht eine Verbindung zum Stirnchakra und deshalb können sich Störungen in diesem Bereich auch indirekt negativ auf das Wurzelchakra auswirken.

**Die psychischen Auswirkungen einer Blockade im Wurzelchakra** verursachen, dass man die Welt wie durch einen Filter der Unsicherheit sieht und erleben sie mit einer existenziellen Anspannung, jederzeit könne etwas Schlimmes passieren. Die grundlegenden Erfahrungen des Lebens werden dadurch negativ beurteilt und man ist davon überzeugt, dass das Leben gefährlich, hart und erbarmungslos ist. Durch die fehlende innere Sicherheit, erhöht sich das Bedürfnis der äußeren Stabilität und Sicherheit im Leben. Das wiederum eine enorme innere Anspannung und Angst erzeugt. Da das Wurzelchakra die Basis unserer persönlichen Entwicklung ist, kann sich so eine Persönlichkeitsstruktur auf dieser Grundangst aufbauen, was wiederum die Erfahrungen in allen anderen Chakren beeinflussen und prägen kann.

Diese Blockaden machen sich im Leben oft bemerkbar, dass man sich heimatlos fühlt, man hat wenig bis keine innere Sicherheit gepaart mit einem geringen Selbstwertgefühl. Das Vertrauen ins Leben fehlt und wird oft von starken Existenz- und/oder Geldängsten geplagt. Im späteren Leben ist man vielleicht gehetzt und rastlos und ohne sichtbaren Grund depressiv.

Aus dieser Angst heraus versucht man die Sicherheit und Stabilität aus den physischen und sozialen Umständen herzustellen. Das sich wiederum in einer großen Angst vor Veränderungen äußern kann, aber sich auch ins genaue Gegenteil ausschlagen kann, zur Unfähigkeit, sich auf irgendetwas einzulassen, da es zu unsicher erscheint.

Gefühle des existenziellen Alleinseins, das Gefühl nirgendwo dazuzugehören, Gefühle von Ohnmacht und Unfähigkeit sind daher häufige Befunde bei einem gestörten Wurzelchakra. Diese Störung kann zu Fluchtverhalten führen, wie die Flucht in Drogen, Alkohol, Essen, Konsum, Sexsucht – aber eben auch zu der genannten spirituellen Flucht. Ebenso kann es zu unbewussten Kompensations- oder Bestrafungshandlungen und Krankheiten kommen, wie die Bulimie, Magersucht oder einem Burn-Out.

**Die körperlichen Auswirkungen einer Blockade im Wurzelchakra** zeigen sich häufig durch generelle Kränklichkeit und Immunschwäche, Energielosigkeit, Haut-, Knochen- und Skelettkrankheiten, Probleme in Beinen und Füßen, in der Analregion und Hämorrhoiden, Erektionsstörung/Potenzstörung und/oder Probleme einen Orgasmus zu erleben (bei beiden Geschlechtern). Eine Erschöpfung der Nebennierenfunktion kann chronische Müdigkeit und geringe Ausdauer bewirken.

Sobald die Energie wieder ungehindert durch den gesamten Energiehaushalt fließen kann, vermindern sich diese Symptome und Belastungen oder gar Erkrankungen.

Eine **Reiki-Behandlung** und die Herangehensweisen an folgende Themen, können zur Klärung des Wurzelchakras unterstützend beitragen.

- Aufarbeitung von frühkindlichen Traumata (auch karmisch bedingt)
- Entwicklung eines neuen Verhältnis zur Körperlichkeit
- Die Angst loslassen, vor der Angst seelische Schmerzen anzuschauen
- Auseinandersetzung mit Existenzängsten, Überlebensängsten
- Körperarbeit um festgefahrene Ängste im Körper zu lösen und um den Körper neu zu erfahren (**Massagen, Yoga** und therapeutische Körperarbeit empfohlen)
- Verbindung zur Natur wieder gewinnen, durch Gartenarbeit, Waldspaziergänge, Wanderungen an Flussläufen oder Seen – einfach draußen sein und die Sonne genießen
- **Meditation** und Energiearbeit
- Unterstützung durch Edelsteine, Klangschalen, Aromen und einer gesunden Ernährung

### **Ein geöffnetes, ausbalanciertes Wurzelchakra**

Mit einem geöffnetem, ausbalanciertem Wurzelchakra, leben wir aus einem Gefühl von Sicherheit, Stabilität und Urvertrauen. Wir fühlen uns sicher und wohl in unserem Körper und haben die Angst vor dem Leben und körperlichen Erfahrungen verloren. Wir haben eine innere Stabilität und Sicherheit entwickelt, die unabhängig von wechselhaften und unsicheren äußeren Umständen ist. Wir können uns gelassen mit dem sich stets verändernden Strom des Lebens fließen lassen, weil wir in uns selbst die Geborgenheit und das Vertrauen gefunden haben. Dadurch ist man völlig verkörpert und geerdet, hat eine tiefe und persönliche Verbindung zur Erde mit ihren Bewohnern. Wir sind in unserem Körper und auf diesem Planeten zuhause. Man steht mit beiden Beinen im Leben und strahlt diese lebensbejahende innere Haltung aus. Materieller Mangel und existenzielle Ängste sind daher eher fremd.