

# Über den Mund zum Grund



## Was hat unser Mund, was haben unsere Zähne und unser Kiefer mit Erdung zu tun?

Der Mund, der Kiefer, die Zähne sind ja erst einmal ganz weit weg von unseren Füßen, und man möchte meinen, dass unsere Erdung ganz unmittelbar über die Basisbereiche unseres Körpers – Füße, Beine, Becken – vonstattegehen müsste. Wie soll denn unser Mundraum hierzu beitragen können?

Es gibt einen ganz starken und direkten Zusammenhang zwischen unserem Mund und unserer Erdung – wir müssen ihn uns allerdings erschließen.

Durch unsere heutige Lebensweise ist uns dieser ursprüngliche Bezug nämlich nicht mehr bewusst.

Im Mund fängt eigentlich alles an. Durch unseren Mund beginnen wir, das Leben auf der Erde zu erforschen. Wenn ein Kind das Licht der Welt erblickt, ist der erlösende Moment der erste Schrei. Der Mund wird geöffnet, der Schrei und der Atem schaffen die Verbindung zum Leben hier auf Erden. Dann sucht der kleine Mensch die Brust der Mutter und es entsteht der erste Kontakt zur Materie über den Mund. Genährt werden erdet, beruhigt und das Baby entspannt sich.

Wenn wir die Entwicklung eines Menschen weiter betrachten, folgt als nächster wichtiger Abschnitt die sogenannte orale Phase. Das Kind erforscht die Welt über seinen Mund. Alles, was es zu fassen bekommt, wird in den Mund gesteckt. Die Sensibilität der Lippen und des Mundraumes ist zu diesem Zeitpunkt noch wesentlich größer als die der Finger. Das Kind verleiht sich das Leben auf der Erde ein. Erst wenn es zu laufen beginnt, ist der Mund etwas weiter von der Erde entfernt. Aber die Aufnahme der Nahrung, die uns in der Materie stärkt und auch anbindet, geschieht ausschließlich über den Mund – die Zähne und den Kiefer, das Kauen und das Schlucken.

Als erwachsener Mensch, der aufrecht geht und die Welt hauptsächlich über seinen Verstand erfasst, ist die Verbindung nicht mehr wirklich nachvollziehbar. Wir haben uns vom Boden entfernt; die Nähe zur Erde hat kaum mehr Bedeutung für uns. Über unseren Mundraum denken wir womöglich nur nach, wenn ein Termin beim Zahnarzt ansteht.

Vermutlich aber nicht, wenn es um unsere Anbindung, unsere Verbindung zum Boden geht. Streben wir nach Erdung und wahrer Entspannung in Form eines tiefen inneren Loslassens, ist es sinnvoll, ja sogar notwendig, unseren Blick auf unseren Kiefer und die Zähne zu richten. In den verschiedensten Heilmethoden und Kulturen wird auf einen Zusammenhang zwischen Kiefer und Becken hingewiesen. Verspannungen, die von unserem Kiefer ausgehen, zum Beispiel durch nächtliches Pressen und Knirschen oder starkes Anspannen während des Tages, spiegeln sich als Blockaden im Bereich unseres Beckens wider. Sie weisen darauf hin, dass wir unbewusst Belastungen ausgesetzt sind.

Wenn die Zeichen ernst genommen werden, erkennen wir womöglich, was uns gerade aus der Verankerung hebt oder wie lange wir bereits gegen die Anbindung an uns selbst und die Erde ankämpfen.

## Was ist zu tun?

Das Erkennen der Zusammenhänge ist der erste Schritt. Über das Einlassen auf unseren Mundraum und das Entspannen des Kiefers ist ein tieferes Sacken in Richtung Becken möglich. Es ist unnatürlich, die Zähne zusammenzupressen und die Kiefermuskulatur anzuspannen. Ein Kiefer muss frei schwingen, damit die Energie in unserem Körper fließen kann. Dann kann der freie Fluss unserer Energie unsere Basis erreichen und unsere Verbindung zur Erde wiederherstellen. Und dann kann sie auch wieder spürbar werden. Aus welchen Gründen auch immer Anspannung und Druck in unserem Leben auftreten – wir können uns selbst unterstützen, wenn wir überall, wo es nötig ist, loslassen. Denn dadurch kommen wir wieder tiefer in uns selbst und auch wieder auf der Erde an. Das schafft Vertrauen in das eigene Leben und ermöglicht die Anbindung an die innere Quelle. So ist es möglich, auch in unruhigen Zeiten auf festem Boden zu bleiben und sicher (zu uns) zu stehen.

## Stephanie Reuß

Therapeutin und Coach für AMW-Therapie®, Yogalehrerin, Dentosophin i.A., Zahnärzthelferin, Persönliche Entwicklungsarbeit in der Natur, [www.stephanie-reuss.de](http://www.stephanie-reuss.de)

