



A. J. Stäger  
Institut für Energiearbeit

Skript Theorieteil  
Onlinekurs „Entdecke dein Energiesystem“

## Vorwort

Das Wichtigste bei der Energiearbeit ist die Praxis. Das bedeutet Deine individuelle Erfahrung, Deine Wahrnehmung vom Energiekörper und natürlich die Veränderungen in Dir drin. Trotzdem kann es sinnvoll sein auch theoretisch etwas über die Zusammenhänge im Energiefeld zu verstehen.

Genauso wie der stoffliche Körper eine Anatomie hat, hat auch der Energiekörper eine Anatomie und einen klaren Aufbau. Je besser man diesen kennt und weiss, wie die verschiedene Teile zusammenhängen und zusammenspielen, umso einfacher wird es im Energiesystem zu navigieren und Veränderungen und Entwicklungen anzuregen. Die Kenntnis über die energetische Anatomie ist wie das Lesen und Verstehen einer Landkarte. Plötzlich erschliesst sich ein unbekanntes Gebiet und man beginnt zu erahnen wo die Berge, Täler, Flüsse und Seen und wo die bewohnten Gebiete usw. sind. Das Wissen erleichtert und potenziert die praktische Arbeit als Energetiker/in und auch das eigene Praktizieren.

Mit diesem Teil stelle ich Dir ein neues Erklärungsmodell für Deine alltäglichen Wahrnehmungen und Erfahrungen vor, welches mit dem wachsenden Verständnis viele neue Möglichkeiten eröffnet.

## Was ist Energiearbeit?

Bei der Energiearbeit wird davon ausgegangen, dass ein Mensch alles in sich trägt was er braucht und in sich vollständig ist. Oft ist uns diese Vollständigkeit nicht bewusst und/oder das Potential ist noch nicht so entfaltet wie es sein könnte. Dies kann sich im Alltag durch vielfältige, zum Teil wiederkehrenden Thematiken bemerkbar machen z.B. durch hindernde Glaubensmuster, alte, unverarbeitete Verletzungen, ungesunde Beziehungsmuster, Selbstwertthematiken, Schwierigkeiten sich auszudrücken oder zu sich und seiner Meinung zu stehen. Das bedeutet aber keinesfalls, das man etwas falsch macht. Der Energiekörper hat sich durch Erfahrungen und Prägungen so geformt, wie er sich geformt hat und erzeugt entsprechende Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen. Durch bewusste innere Arbeit und durch die Transformation der eigenen Geschichte kann das, was im Inneren als blockierend empfunden wird Stück für Stück gelöst werden. Die für uns individuell als hindernd empfundenen Themen erzeugen Verschiebungen und Stauungen im Energiekörper. Durch die Arbeit mit dem Energiefeld können solche Blockierungen oft wieder in Fluss gebracht werden. Die damit zusammenhängenden Prägungen transformieren sich und das innewohnende Potential eines Menschen kann sich dadurch entfalten. Dabei geht es nicht darum, eine perfekte Form zu erreichen, sondern einen liebevollen Zugang zu sich selber, seiner Intuition und seinen Kräften zu finden.

Entwickelt ein Mensch seinen Energiekörper und sein Bewusstsein, verändert sich die Wahrnehmung für das eigene Selbst. Je weiter und freier sich das Energiefeld entfaltet, umso einfacher gelingt es, sich neu zu erleben und immer authentischer sich selbst zu sein.

Das Wissen um Energien und energetische Zusammenhänge ist ein Schlüssel, um sich selber, andere, zwischenmenschliche Interaktionen und viele andere Begebenheiten des Alltags besser zu verstehen und immer mehr Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung zu haben.

Energiearbeit bedeutet zu lernen, wie Energien und Energiefelder wahrgenommen werden können, wie man Energieblockaden lokalisieren kann und wie diese gelöst werden können, um im Inneren zu mehr Freiheit, Frieden und Lebensfluss zu gelangen.

## Was ist das Energiefeld / die Aura des Menschen?

Jeder Mensch ist von seinem individuellen Energiefeld umgeben und durchdrungen. Es entsteht aus der Lebenskraft (Chi/Prana), die durch die Energiezentren (Chakren) fließt, und besteht aus der Verbindung von Energie und Bewusstsein. Der Aufbau des Energiekörpers ist bei allen Menschen gleich. Verschieden sind die Energien, welche im Energiefeld jedes Einzelnen zirkulieren. Diese Energiekombinationen sind absolut einmalig und individuell. Im Feld und in den Chakren ist alles abgespeichert, was einen Menschen ausmacht, das Bewusste wie das Unbewusste. Dazu gehört z.B. was jemand erlebt hat, Gefühls- und Gedankenmuster, die persönlichen Fähigkeiten und Stärken, soziologische Prägungen, familiäre Thematiken, Beziehungen, spirituelle Energien und vieles mehr. Das individuelle Energiefeld ist ein Tor und ein Schlüssel zu den bewussten und unbewussten Kräften der Persönlichkeit.

Oft werden Körper und Energiefeld als getrennt betrachtet, weil die Energiedichte der beiden Manifestationen unterschiedlich ist. Dies trifft nicht zu. Das Energiefeld und der Körper sind ein Kontinuum. Sie definieren den einzelnen Menschen in seiner Individualität und in seinem Sein. Der Körper ist die dichteste Manifestation unserer Energie und ist unser Wahrnehmungs- und Handlungsinstrument. Er ist Teil

der Energiegitternetze des Energiefeldes und wird von diesen feinstofflichen Energien beeinflusst und geprägt. So sind zum Beispiel auch die Körperhaltung eines Menschen und sein physischer Ausdruck durch die Muster und Wirkungen des Energiefeldes geprägt, welche sich durch frühere Erfahrungen gebildet haben. Um Veränderungen im Energiefeld bewirken zu können ist es wichtig, über diesen feinstofflichen Aufbau des Menschen Bescheid zu wissen.

## Wie hängt das Energiefeld mit dem Alltag zusammen?

Über unser Energiefeld sind wir mit der uns umgebenden Umwelt verbunden und in stetigem Austausch. Alles was im Leben passiert, alles was uns umgibt und was wir zu uns nehmen, auch geistig, hat eine Wirkung auf das Energiefeld. Ob sich etwas dauerhaft im Energiefeld einprägt und dort Spuren hinterlässt, ist von der Dauer und der Intensität eines Ereignisses sowie vom bewussten wie unbewussten Umgang damit abhängig. War es einem Menschen z.B. nicht möglich ein Vorkommnis vollständig zu verarbeiten, speichern sich die unverarbeiteten Muster im Energiefeld ab und wirken dort weiter bis sie aufgelöst werden. Solche Spuren können auf die vielfältigste Weise im Alltag weiterwirken z.B. als Ängste, Phobien, unerklärliche Verhaltensmuster, Blockaden im eigenen Lebensfluss, Körperthematiken und viele anderen Dinge. Ereignisse, die ein Mensch positiv empfindet und verarbeitet, hinterlassen keine blockierenden Muster. Das Feld bleibt "im Fluss". Das Gleiche passiert auch, wenn es einem Menschen möglich war für ihn individuell als negativ empfundene Vorkommnisse ganz zu verarbeiten.

Viele Menschen kennen heute das sogenannte Resonanzprinzip von Aussendung und Anziehung. Das was wir unter anderem aussenden sind diese oben beschriebenen Muster und Prägungen, sowohl die Positiven wie die Hindernden. Im menschlichen Energiefeld liegt das Geheimnis der Aussendung und Anziehung. Wird das Energiefeld und das eigene Bewusstsein verändert, verändert sich das Leben.

Wichtig ist, dieses Resonanzprinzip wertfrei zu betrachten. Viele Menschen denken, sie haben etwas falsch gemacht, wenn etwas für sie Negatives in ihrem Leben passiert. Das stimmt nicht. Auch wenn jemand sich intensiv mit Energiearbeit befasst, sein Feld gut ausrichtet usw., das Leben nimmt seinen Lauf mit dem vollen Spektrum und das ist gut so. Unsere große Kraft ist zu lernen, wie ich auf eine mir dienliche Art und Weise mit den Ereignissen umgehen kann und dass ich wählen kann, ob und wie ich auf ein Ereignis reagieren möchte oder auch nicht reagieren möchte. Energiearbeit gibt uns in immer mehr Lebensbereichen die Handlungs- und Entscheidungsfreiheit zurück und verbindet uns mit unserer Intuition und unseren Stärken.

## Haben nur Menschen ein Energiefeld?

Jeder Mensch, jedes Tier, jede Pflanze, aber auch alle anderen materiellen und nicht-materiellen Dinge haben ein tast- und sichtbares Energiefeld. Die Energiefelder von Mensch, Tier und Dingen unterscheiden sich in ihrem Aufbau, ihrer Intensität und in ihrer Komplexität. Ausser den individuellen Energiefeldern gibt es auch kollektive Energiefelder, Energiefelder die zwischen Menschen entstehen (z.B. systemische Felder), Gedankenenergiefelder, Gefühlfelder oder Energiefelder in Wohnungen, die durch Bausubstanz und Konstellation entstehen.

## Wahrnehmung von Energien

Grundsätzlich besitzt jeder Mensch die Fähigkeit, Energien wahrzunehmen. Entscheidend dafür ist der eigene bewusste Fokus. Wir sind sehr vielen Einflüssen ausgesetzt, die von unserem Gehirn gefiltert werden. Wir fokussieren uns daher im Alltag vor allem auf das Sichtbare. Dadurch, dass wir unseren Fokus auf die feinstoffliche Ebene der Energien ausrichten, wird auch diese immer besser erfahr- und wahrnehmbar.

Die meisten Menschen nehmen Energien am besten über den Tastsinn, den Sehsinn oder über intuitives Wissen wahr. Bei vielen ist es auch eine Mischung von den Wahrnehmungskanälen. Wichtig ist, dass man sich auf die Art einlässt, die gerade gut zugänglich ist. Was für diesen Kurs für dich gut funktioniert, wirst du schnell herausfinden. Vertraue dir und deiner Wahrnehmung.

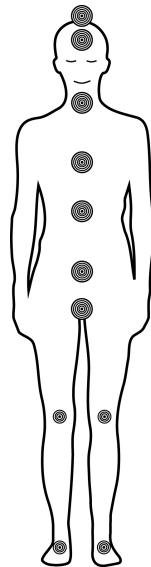
In diesem Kurs wird vor allem die Wahrnehmung von innen nach aussen geschult. Es ist die Grundlage für alles Weitere, was im feinstofflichen Bereich gelernt wird. Wenn das eigene Energiesystem sehr vertraut und vollständig bewohnt wird, eröffnen sich die verschiedensten Möglichkeiten der Wahrnehmung fast von alleine. Zudem erzeugt es eine immer tiefer werdende Sicherheit und Gewissheit, dass wir tatsächlich Energiewesen sind. Dies kann mit keinem Theoriewissen ersetzt werden. Was ich in mir drin verstanden und integriert habe, kann ich anwenden und damit andere inspirieren.

## Die 7 Hauptchakren und ihre Bedeutung

Das Wort „Chakra“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet Rad. Die Chakren sind die Energiezentren unseres Energiesystems und versorgen jeden Bereich davon mit Lebenskraft. Die Chakren ziehen so lange wir leben Lebensenergie an, verteilen diese im physischen Körper und im restlichen Energiefeld und geben sie auch wieder ab.

Die Organe und Körperteile werden thematisch den entsprechenden Chakrenbereichen zugeordnet. Ebenso werden jedem Hauptchakra bestimmte Lebensbereiche und Qualitäten zugeordnet. Im Idealfall entfalten sich im Verlaufe des Lebens die Qualitäten und Stärken aller Hauptchakren und beginnen das ganze Energiesystem zu durchfluten. Die wichtigsten Zuordnungen findest du auf der Chakrentabelle.

Wichtig zu wissen: Obwohl die Körperteile und Lebensbereiche den verschiedenen Chakren zugeordnet werden, werden diese Bereiche nicht nur von diesem einen Chakra durchflutet. In jedem Körperteil und Lebensbereich findet man alle Energien der 7 Hauptchakren in unterschiedlicher Zusammensetzung.



1. Chakra: Wurzel-/ Basischakra, Element Erde

Lage: halb innerhalb, halb außerhalb des Körpers, Höhe Damm/Steißbein

Themen: Verbindung zum Physischen, zur Erde, Urvertrauen, Loslassen, Erdung, Sicherheit

2. Chakra: Sakral-/ Sexualchakra, Element Wasser

Lage: ca. zwischen 5. Lendenwirbel und Kreuzbein, Gürtelhöhe

Themen: Lebensfreude, Sinnlichkeit, Hingabe, Spontantität, Innere Familie, Kreativität, Sexualität, Motivation, Begeisterung

3. Chakra: Solarplexuschakra, Element Feuer

Lage: ca. zwischen 12. Brustwirbel und 1. Lendenwirbel

Themen: Macht und Wille, kurz- und mittelfristige Gefühle, emotionale Kraft, mein Raum - dein Raum

4. Chakra: Herzchakra, Element Luft

Lage: ca. zwischen 4. und 5. Brustwirbel

Themen: Bedingungslose Liebe, langfristige Gefühle, Mitgefühl, Verbindung und Verbundenheit, im Kontakt sein

5. Chakra: Kehlkopf-/ Halschakra, Element Äther

Lage: ca. 4. Halswirbel, Kehlkopf

Themen: Kommunikation und Selbstaussdruck, das Tor von „innen nach aussen“

6. Chakra: Drittes Auge

Lage: Stirnhöhe in der Mitte des Schädels

Themen: Intellekt, Vorstellungskraft, Konzentration, Visualisierung, Intuition, Medialität.

7. Chakra: Kronenchakra

Lage: Auf der Scheitelmittle, in Höhe der Fontanellen, halb innerhalb, halb außerhalb des Körpers

Themen: Spiritualität, Einheit, Anbindung an das „Göttliche“, aufgehen in etwas Grösserem

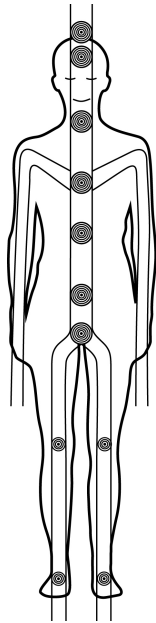
Für eine genauere Beschreibung, siehe dir die Chakrentabelle an.

## Aufbau der Chakren und Energiekanäle

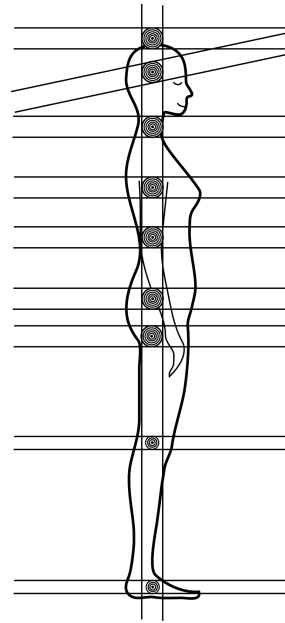
Die Chakren sind kugelförmig und ungefähr körpermittig. Die Energie, fließt von verschiedenen Seiten ein. Die Hauptstromrichtung ist von hinten nach vorne. Die harmonische Drehrichtung eines Chakras ist im Uhrzeigersinn wenn man von vorne darauf schaut. Mit dieser Drehrichtung wird Energie angezogen und im System verteilt. Drehen die Chakren im Gegenuhrzeigersinn, wird Energie gesendet. Dies passiert natürlicherweise z.B. dann, wenn sich ein Chakra reinigt, beim Kommunizieren und beim bewussten Energie senden. Wichtig ist, dass die Chakren danach wieder in eine Drehung im Uhrzeigersinn zurückfinden, damit keine Energie verloren geht.

Die Chakren sind untereinander durch den Hauptenergiekanal verbunden. Die aus dem TCM bekannten Meridiane und die aus dem Yoga bekannten Nadis sind Teile und Unterabteilungen des Hauptenergiekanals und sowohl mit den Chakren wie mit den Auraschichten verbunden.

Jedes Chakra hat 6 Energiekanäle, 2 für den horizontalen Energiefluss, 2 die es mit dem jeweils darüber und darunterliegenden Chakra verbindet und 2, die zu den Nebenchakren in den Seitenkanälen führen.



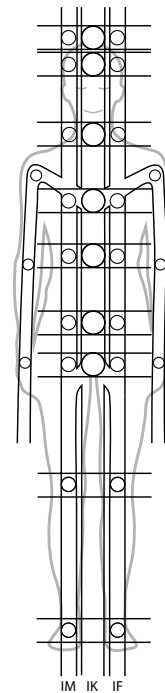
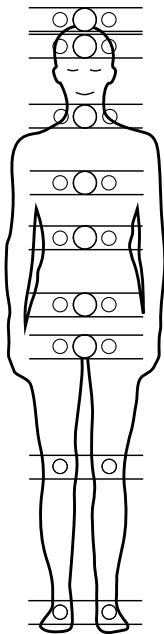
Hauptenergiekanal



Horizontale Kanäle

Querkanäle

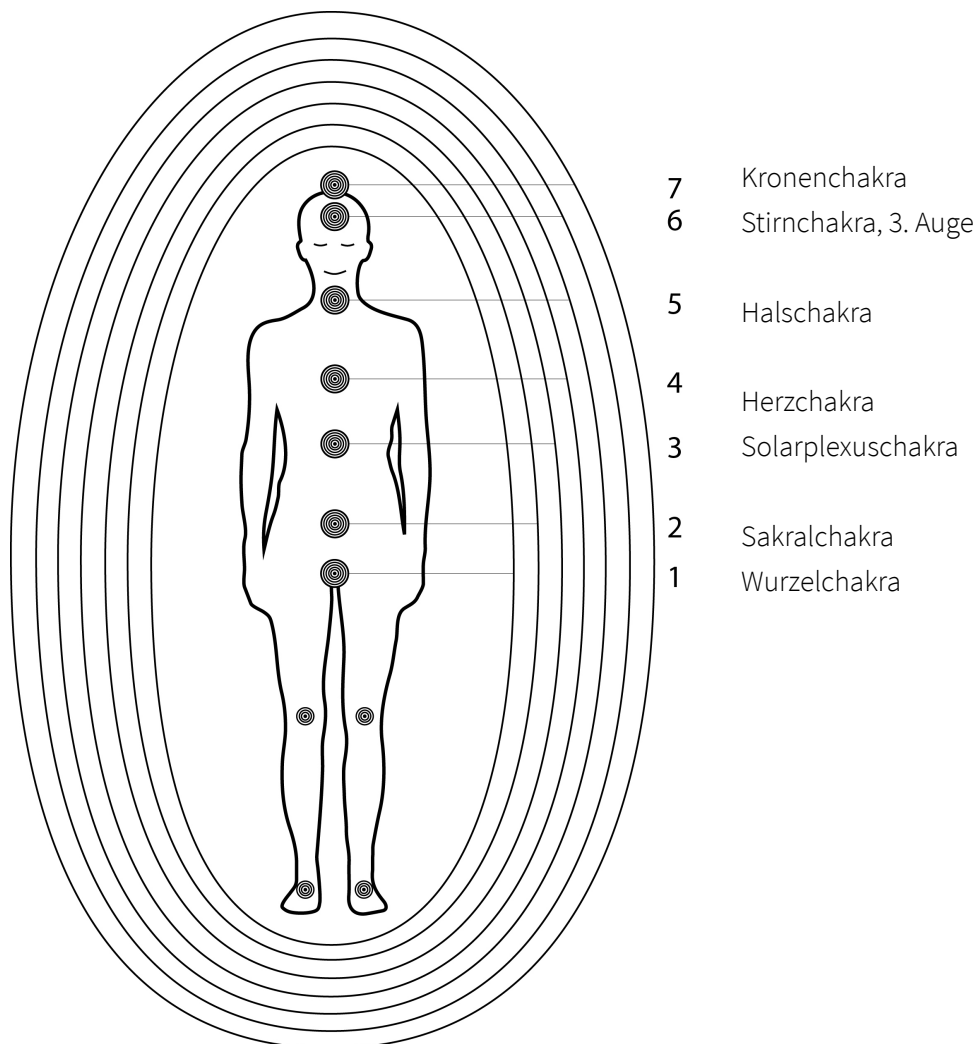
Querkanäle und Seitenkanäle

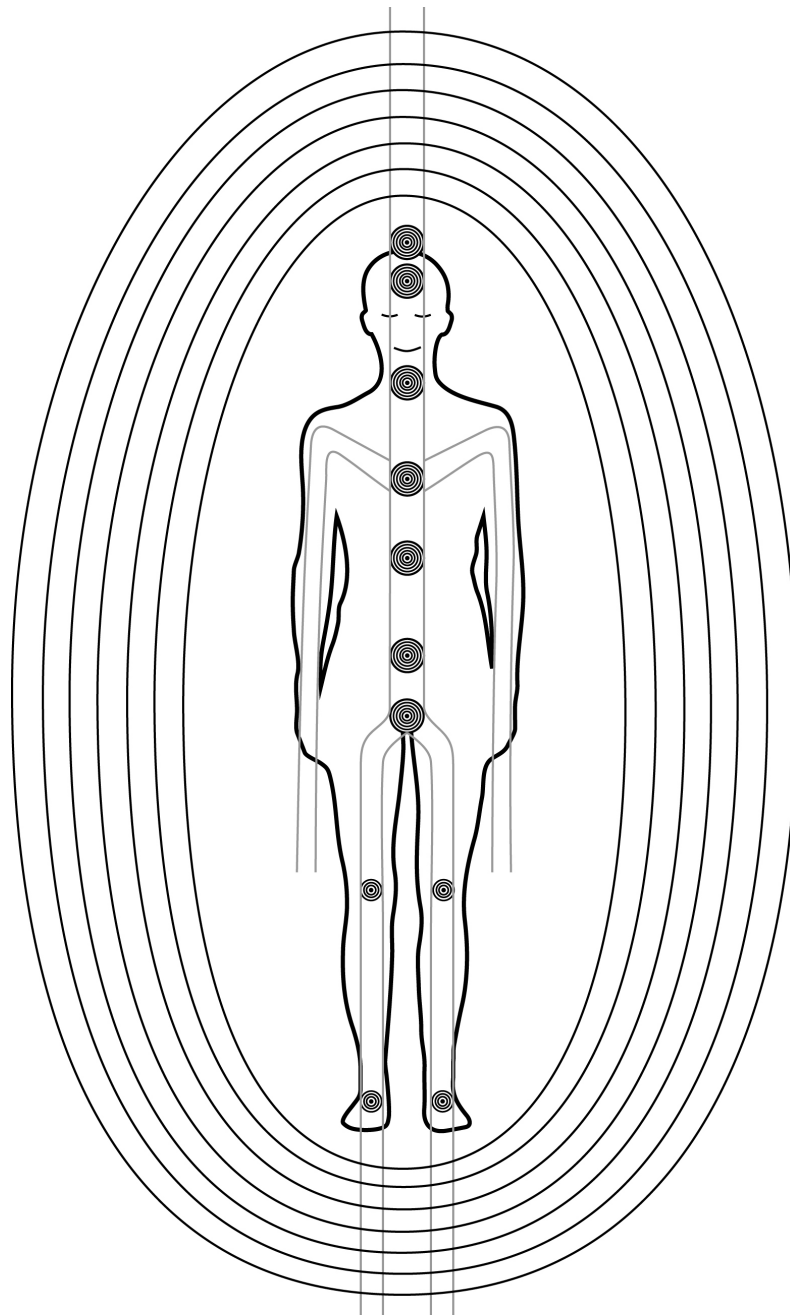


## Die Auraschichten

Durch den Durchfluss der Lebensenergie durch die Chakren entsteht die Aura des Menschen. Jedes Chakra projiziert beginnend vom Wurzel-Chakra (1. Schicht) zum Kronenchakra (7. Schicht) eine Auraschicht um den Körper herum. Diese Schicht ist von der Thematik und der Energie her dem jeweiligen Chakra zugeordnet. Diese Auraschichten durchdringen sich gegenseitig bis in den physischen Körper hinein. Sie können als Energiefluss, Farben, Bilder oder 3D-Gitternetze visualisiert und wahrgenommen werden.

Im normalen Zustand liegen die Schichten glatt, gleichmäßig und eiförmig um den Körper. Durch Erfahrungen des Lebens kann es auf den Schichten zu Verformungen, Verletzungen oder Verschiebungen kommen.





Chakren, Hauptenergiekanal und zugehörige Auraschichten