Atem und Energiearbeit

Die Kunst, das Unsichtbare zu spüren

Wenn wir atmen, bewegt sich mehr als Luft.
Wir empfangen und emittieren nicht nur Sauerstoff, sondern Information.

Mit jedem Einströmen öffnet sich unser Feld.
Mit jedem Ausströmen senden wir etwas zurück.

Für manche klingt das nach Esoterik.
Für andere nach Physik.

➤ **Albert Einstein** bezeichnete das Feld als “unsere einzige Wirklichkeit”.
➤ **Nikola Tesla** empfahl “Wenn du die Geheimnisse des Universums finden willst, denke in Begriffen von Energie, Frequenz und Schwingung.”
➤ **Max Planck** formulierte es ziemlich eindeutig: „Es gibt keine Materie an sich. Alle Materie entsteht und besteht nur durch eine Kraft.“

Es ist längst kein Geheimnis mehr, dass Energie fundamentaler ist als Materie.
Nur weil etwas für unsere äußeren Sinne unsichtbar ist, ist es noch lange kein Mythos.

Gerade hier wird die Sonderstellung des Atems deutlich:
als **eine der sensibelsten Schnittstellen zwischen Sichtbarem und Unsichtbarem.**

In vielen Weisheitstraditionen trägt der Atem die Essenz der Lebendigkeit zwischen Geist und Materie:

– ***Prāṇa*** in der vedischen Lehre – der Lebensatem, der über die fünf *vayus* (Winde) die feinstofflichen Ströme von Vitalität und Bewusstsein durch den Körper lenkt.
– ***Qi*** im Daoismus – die atmende Kraft, die durch Meridiane fließt und das Zusammenspiel von Himmel, Erde und Mensch in Balance hält.
– ***Pneuma*** bei den Griechen – der animierende Hauch, der Körper, Geist und Seele durchdringt und zwischen Göttlichem und Stofflichem vermittelt.
– ***Ruach*** im Hebräischen – der heilige Wind, der die Form nicht nur belebt, sondern von innen her beseelt und in Bewegung versetzt.

Diese Ähnlichkeiten verweisen auf eine archetypische Universalität:
Der Atem hat mehr als biologische Funktion,
er ist lebendiger Vermittler,
zwischen Körper und Feld, zwischen Innen und Außen,
zwischen dem, was wir sehen, und dem, was wir nur spüren können.

Wie fein kannst Du spüren was längst da ist?

Beim ***Modul Atem und Energiearbeit*** der Atman-Ausbildung
steht keine theoretische Erörterung von Energie am Programm,
sondern verkörpertes Erfahren.

➢ Was spüre ich im Moment, wenn ich bewusst atmend nach innen horche?
➢ Wie verändert sich die Atmosphäre, wenn ein Gegenüber mir nahekommt?
➢ Was zeigt sich wenn ich fokussiert in bestimmte Energiezentren hineinatme?

Der Körper ist nie ein isoliertes System,
sondern stets eingebettet in einen vielschichtigen, lebendigen Resonanzraum:
ein Gewebe aus Beziehungen, Atmosphären und Mikrosignalen,
das sich in jedem Moment neu formt,
abhängig von Nähe, Präsenz und Intention.

Was darin wirkt, bleibt dem direkten Zugriff des Verstandes oft verborgen.
Und doch spüren wir es alle.

➢ Der Körper zieht sich zusammen, lange bevor ein „Nein“ ausgesprochen wird.
➢ Ein Raum wird still und weit, wenn jemand mit echter Präsenz eintritt, ohne ein Wort zu sagen.
➢ Eine Berührung reguliert, obwohl sie kaum spürbar ist, weil sie aus echter Verbindung geschieht.

Der Atem wird dabei zum Seismografen des Unsichtbaren.

Ein sensorisches Interface zwischen Feld und Lebendigkeit.
Ein windbetriebenes Wahrnehmungsinstrument
für subtile Unterscheidung in einem vibrierenden Kosmos.

➢ Er registriert leise Verschiebungen im Innen und Außen.
➢ Er zeigt an, wo Energie stagniert, und wo sie ins Fließen drängt.
➢ Er hilft uns präsent zu bleiben, auch inmitten von Intensität, Widerstand oder spontanen Wendungen.

Je tiefer und bewusster wir atmen,
umso feiner spüren wir,
umso präziser können wir unterscheiden,
umso klarer können wir antworten.

Selbstkontakt mit unserer feinstofflichen inneren Sphäre –
in der Neurophysiologie auch als *Interozeption* bezeichnet,
ist keine esoterische Praxis, **sondern eine Schlüsselkompetenz**
um eine komplexe Welt mit Bewusstheit und Souveränität zu navigieren.

Denn wo Leben stattfindet, fließt auch Energie.

Noch bevor der Verstand in die Identifikation oder Interpretation gehen kann,
kommuniziert das Feld längst – in Schwingung, nicht in Sprache.

Bevor etwas Form annimmt, vibriert es.
Jeder bewusster Gedanke ist eingebettet
in einen subtilen energetischen Grundton,

der unsere Wahrnehmung färbt und trägt.

Der Atem fungiert dabei als Medium und Übersetzer.

Er hilft uns, offen zu bleiben, ohne uns zu verlieren.

Weder indem wir uns abschotten,
noch indem wir alles durch uns durchfließen lassen,
sondern indem wir immer genauer unterscheiden lernen,
was wirklich zu uns gehört.

Subtile Energien zu spüren bedeutet nicht an mehr zu glauben – sondern feiner zu hören.

---

*Dieser Text entstand im Zuge des Moduls **B8 Atem und Energiearbeit** der Atman-Ausbildung, das im Frühling 2025 in Miesenbach stattfand.*

Text: Manuel Spornberger