

Prana-Atmen© für eine neue Bewusstseinskultur

Helmut von Kritzinger · Phoenix-Verlag Heidelberg & London

Prana-Atmen Ansatz

Der Atem und sein Gebrauch ist kulturübergreifend das älteste und zugleich konstanteste private Heil- und Transformationsinstrument des Menschen. In allen wichtigen Kulturen wurde und wird dieser zur Heilung durch Bewusstseinsweiterung genutzt und geschätzt. Das Prana-Atmen, das 1.) aus dem verbundenen Atmen und 2.) dem yogischen Pranayama nach Tat Vale Baba hervorgegangen ist, wurde durch aktuelle Forschungsergebnisse der Gehirnforschung ergänzt. Es ist eine ganzheitlich-therapeutische Methode für den gesunden, ganzheitlich suchenden Menschen, der keine Therapie benötigt, jedoch die vielfältigen Vorteile dieser Praktiken schätzt. Diese Atemform wird immer häufiger von ganzheitlich arbeitenden Therapeut*innen, aber auch von Führungskräften und spezialisierten Mediziner*innen – weltweit – genutzt und passt optimal zur westlichen Lebensweise.

Das Interessante daran ist, dass diese Atemform Menschen auf ihrem Weg zur Individualisierung unterstützt und fördert. Das Prana-Atmen© wird berufsbegleitend erlernt und angewendet.

Prana-Atmen erfasst den Menschen in seinem ganzen Wesen: körperlich, geistig und transzendental. Es arbeitet das persönliche Lebensskript in ganzheitlicher Weise körperzentriert auf. Dabei findet keine rein rationale, endlose Auseinandersetzung mit Symptomen und Problemen statt. Im Mittelpunkt steht stattdessen die persönliche, tiefere emotionale Eigenerfahrung selbst – sie wird zunächst zugelassen und erfasst, bevor sie achtsam neu interpretiert wird (Life-Story-Performing). Das Prana-Atmen nach Kritzinger geht nicht davon aus, dass der Geburtsprozess oder die Kindheit der Ursprung aller möglichen Traumata ist! Es fördert damit nicht die negativ fixierte Psychologie der einseitigen Schuldübertragung auf die fünf bekannten Geburtsphasen, frühere Leben oder abwesende Eltern. Alle Menschen beginnen bei ihrer Geburt gleich mit einem neutralen Sein, ohne Karma-Ideologie oder schrägen Mystizismus. Durch das Prana-Atmen lernen wir, unsere emotionale Intelligenz zu nutzen, ebenso die natürliche Weisheit unseres Körpers. Es handelt sich hierbei nicht um eine beliebige Esoterikvariante aus dem Wellnessbereich.

Um Missverständnissen vorzubeugen sei erwähnt, dass es sich beim Prana-Atmen nicht um eine Form des Rebirthing handelt. Das Prana-Atmen ist eine besonders angenehme Form des Atmens und richtet sich insbesondere an unser ganzheitliches Gesundheitsverständnis. Dieses professionelle Atemtraining möchte dem ganzen Menschen seine ursprüngliche Kraft und Klarheit durch die Bewusstheit des reflexiven, achtsamen Bewusstseins wiedergeben. Die Erfahrungen aus vielen Gruppen- und Einzelsitzungen zeigen, dass die sozialen Kontakte und die Begegnungsfähigkeit des Einzelnen dadurch auf natürliche Weise gefördert werden. Das Prana-Atmen ist nicht vergleichbar mit der psychonautischen Natur des Holotropen Atmens, das u. a. die psychedelische (Drogen-)Therapie bewirbt und somit für Bewusstseinstrübungen statt Klarheit sorgt.

Wirkungsweise des Prana-Atmens© – Das Bewusstheits-Bewusstsein

Das primäre Element des Prana-Atmens ist dem realen Erleben unseres existenziellen Seins gewidmet (Leben & Potenzial). Man könnte es auch als universelle Erfahrung der ureigenen Lebensmatrix bezeichnen, einer Ebene, die allgemein als Transzendenz bezeichnet wird. Diese seit Anbeginn der Evolution existente Ebene wird meist, wenn wir mit ihr in Berührung kommen, als ekstatisch oder religiös wahrgenommen, also einer Wahrnehmung des Nicht-Getrenntseins von Subjekt und Objekt. Dieser Zustand wird von daher auch als zeitlos oder unmittelbares Gewahrsein beschrieben und stellt das ureigene Recht eines jeden Menschen auf Bewusstseinsweiterung dar. In diesem Zustand erhöhter Klarheit und Bewusstheit, der schon zu Beginn des Atemsettings durch das Prana-Atmen erlebbar wird, haben wir Anteil an einer erweiterten Bewusstseinsdimension – manche Teilnehmer*innen berichten gar von Einheitserfahrungen und kompletter Stressreduktion. Der glasklare Zustand, der bei vollem Bewusstsein erreicht wird, zeichnet sich durch eine tiefe Ruhe und Wärme sowie Frieden, heitere Gelassenheit und Freude aus.

Vereinfacht ausgedrückt: Durch mehrere Atemsitzungen wird ein tiefer Bewusstseinszustand von Klarheit erreicht, den professionell Meditierende erst durch langes und „hartes“ Meditationstraining nach unzähligen Jahren der „entspannten Anstrengung“ erreichen. Gemeint ist eine Bewusstheitskultur aufgrund authentischer, säkularer Meditationspraxis – dem sogenannten Bewusstheits-Bewusstsein („Meta-Bewusstsein“).

Einheit von Körper und Geist

Gezieltes Atmen hebt die Frequenz der körperlichen Ebene, die molekulare Zellebene wird dabei energetisch erweitert. Die Kombination (Sauerstoff = Lebensenergie) wirkt auf zwei Ebenen harmonisierend. Die Sinneswahrnehmung wird gestärkt, unser Bewusstsein ist voller Klarheit und Freude. Viele Teilnehmer berichten vom „reinen Sein“, das unabhängig vom Denken wahrgenommen werden kann; in völliger Klarheit des Bewusstseins kann also das eigene Denken beobachtet, verändert oder in wenigen Fällen auf eine Nullgedankenkompetenz bei gleichzeitiger Bewusstheit reduziert werden.

Das Bewusstsein und die menschliche Psyche sind ein Spiegel des Kollektiv-Unbewussten. An diesem Punkt unterscheidet sich das Prana-Atmen sehr deutlich von kausalen Ansätzen: Bewusstsein ist viel mehr als ein zufälliges Nebenprodukt biochemischer oder neurobiologischer Vorgänge unseres Gehirns. Unser Bewusstsein ermöglicht uns, Raum und Zeit zu transzendieren, um damit unabhängiger von der Egoebene unseres Verstandes zu werden. Dies meint, dass bei klarem Bewusstsein das eigene Denken synchron beobachtet werden kann – dieser Switch ist nicht neurotisch, sondern Zeichen innerer Balance und praktizierter Achtsamkeit.

Worum geht es? Berufung oder Sein? – Eine andere Erfahrung von Kosmos und Mensch

Diese Qualität veränderter Bewusstseinszustände ist jedem Menschen von Natur aus eigen, da im Hirnstamm und limbischen System über Jahrtausende stammesgeschichtliche Transformationserfahrungen abgespeichert sind (phylogenetisches Gedächtnis). Wir erfahren die Verbundenheit mit unserem eigenen, reinen Bewusstsein als Vernetzung mit einer transzendenten Ordnung und damit unserer persönlichen Berufung. Das hohe Energielevel des Bewusstseins, das

durch das Prana-Atmen erreicht wird, zeigt, dass diese Energieform eine universellere Bedeutung und Wirkung für Menschen besitzen kann.

Helmut von Kritzinger ist direkt in den Ursprungsländern (Indien, New Mexiko) mit diesen ergänzenden Atemtraditionen praktisch in Kontakt gekommen. Seit 1987 erweiterte er psychologische Atemverfahren mit der kulturellen Weisheit der Hopi-Indianer (New Mexiko) und freier, nicht-ideologiegebundener Yogis aus Lakshman Jhula (Nordindien) zu einer Atemform, die eine tiefergehende Meditations- und Bewusstseinspraxis erlaubt und den Ansprüchen neuer Generationen im 21. Jahrhundert entspricht. Er war längere Zeit Assistent von Tat Vale Baba, einem „Löwen“ des Siddha-Pranayama-Yoga, der unabhängig jeglicher Religionen im Hauptort Rishikesh den sogenannten Shiva-Status innehatte. Dies bedeutet konkret: Tat Vale Babas Yoga war und ist frei von Karma-Wahnvorstellungen, Hindu-Fundamentalismus, unzeitgemäßen Guru-Attitüden, Hollywood-Elementen oder einem teuren Mantra-Abo-Modell. Diese Yogaform ist demokratisch und kennt keinerlei Hierarchie.

Durch Bewusstseinskultur ein authentischeres Leben führen

Im Klartext geht es darum: Atemtraining mit Körperarbeit und säkularer Meditationspraxis so zu einer Synthese zu verbinden, um alle möglichen persönlichen Wachstumskrisen und Alltagskränkungen durch gesellschaftliche Normen und Zwänge so gering wie möglich zu halten. Im Unterschied zu alten Kulturen gibt es keine Determination, kein archaisches oder magisches Denken mehr (kein feststehendes Schicksal) – alle Gegebenheiten des menschlichen Seins können, bis auf wenige Ausnahmen, verändert werden. Prana-Atmen konkretisiert den evolutionären Prozess der Selbstbestimmung.

Es gibt beim Prana-Atmen kein finales Ziel, das erreicht werden muss oder kann, da sich das menschliche Bewusstseins-Bewusstsein als gepflegte Bewusstseinskultur ständig erweitert – und nicht nur anpasst. Dieses Meta-Bewusstsein bedeutet zeitloses „Sein“ im evolutionären Prozess, der nichts mit Religion und Politik zu schaffen hat und daher ungeeignet ist für Personen, die Leben als Determinismus begreifen wollen. Das Prana-Atmen macht keine vollmundigen Versprechen wie „Erleuchtung“ oder „Heilung aller Probleme“, da sich das Sein ständig neu entwickelt – Sein (oder das Leben) lässt sich, im Gegensatz zum zielorientierten Managementstil vieler Menschen, nicht kontrollieren. Leben entsteht täglich neu und immer wieder anders: Menschen werden gerade dadurch krank und neurotisch, weil sie unbewusst immer wieder die Routinen der Vergangenheit praktizieren und anbeten. Somit lässt sich abschließend sagen, dass der oder die einzige Lehrer*in nur das Leben selbst sein kann – dessen Energie, die Lebensenergie (Prana, Sanskrit), steht durch das Prana-Atmen unbegrenzt und jederzeit zur Verfügung.