

Prana-Atmen© für eine neue Bewusstseinskultur

Helmut-Whitey Kritzinger · Phönix-Verlag Heidelberg & London

Der Ansatz des Prana-Atmens©

Der bewusste Umgang mit dem Atem begleitet Menschen in vielen Kulturen. Heute werden Atemübungen in der Psychosomatik, in der Physiotherapie und als Teil von Entspannungsverfahren gezielt eingesetzt. Das Prana-Atmen© verbindet ruhiges und dynamisches Mund-Nase-Atmen durch angeleitetes fließendes Spiralatmen und wurde um Erkenntnisse der aktuellen Hirnforschung ergänzt. Es ist eine Methode der Persönlichkeitsarbeit für gesunde Menschen, die keine Therapie benötigen, aber die Vorteile bewusster Atemarbeit schätzen. Genutzt wird sie von TherapeutInnen & Coaches, Führungskräften und Menschen in medizinischen Berufen – und sie passt gut 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.

Das Prana-Atmen© betrachtet den Menschen in seinem ganzen Wesen: körperlich, seelisch und geistig. Es arbeitet körperorientiert mit der persönlichen Lebensgeschichte – nicht in endlosen rationalen Auseinandersetzungen mit Symptomen und Problemen, sondern über die eigene emotionale Erfahrung, die zunächst zugelassen und wahrgenommen wird, bevor sie achtsam neu eingeordnet werden kann (Life-Story-Performing).

Wir beteiligen uns nicht an der Spekulation, seelische Belastungen ließen sich im Kern auf einen schwierigen Geburtsverlauf oder eine schwierige Kindheit zurückführen – solche einseitigen Erklärungen gelten wissenschaftlich als überholt. Ebenso wenig arbeiten wir mit Rebirthing, Karma-Vorstellungen, Deutungen über ‚frühere Leben‘ oder Schuldzuweisungen an abwesende Eltern. Im Mittelpunkt stehen emotionale Intelligenz und die Achtsamkeit für die eigenen Körperwahrnehmungen. Das Prana-Atmen© ist keine Esoterik-Variante aus dem Wellnessbereich.

Das Prana-Atmen© ist eine angenehme, gut dosierbare Form der Atemarbeit. Sie möchte dem ganzen Menschen Kraft und Klarheit durch die Bewusstheit eines reflexiven, achtsamen Bewusstseins zugänglich machen. Erfahrungen aus vielen Gruppen- und Einzelsitzungen zeigen, dass dabei auch Kontakt- und Begegnungsfähigkeit gestärkt werden können. Psychoaktive Substanzen haben in unserer Arbeit keinen Platz.

Hinweis: Das Prana-Atmen© ist keine medizinische oder heilkundliche Behandlung. Die dynamischen Atemphasen werden angeleitet und behutsam dosiert; bei Vorerkrankungen wie Epilepsie, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, unbehandeltem Bluthochdruck oder Glaukom sowie in der Schwangerschaft ist vorher ärztlicher Rat einzuholen.

Wirkungsweise des Prana-Atmens© – Das Bewusstheits-Bewusstsein

Im Mittelpunkt des Prana-Atmens© steht das unmittelbare Erleben des eigenen Daseins. Viele Menschen beschreiben in der Atemarbeit einen Zustand, in dem die Trennung zwischen Beobachtendem und Beobachtetem in den Hintergrund tritt – einen Zustand wacher, gegenwärtiger Aufmerksamkeit. In diesem Zustand erhöhter Klarheit und Bewusstheit, der schon zu Beginn einer Atemsitzung erlebbar werden kann, berichten Teilnehmende von tiefer Ruhe und Wärme, von Frieden, heiterer Gelassenheit und Freude.

Vereinfacht ausgedrückt: Durch regelmäßige Atemsitzungen kann ein Zustand von Klarheit erfahrbar werden, den Meditierende sonst oft erst durch langes Meditationstraining erreichen. Gemeint ist eine Bewusstheitskultur auf der Grundlage säkularer Meditationspraxis – das sogenannte Bewusstheits-Bewusstsein („Meta-Bewusstsein“): die Fähigkeit, das eigene Erleben klar wahrzunehmen.

Einheit von Körper und Geist

Bewusstes Atmen verbindet körperliche Wahrnehmung und geistige Aufmerksamkeit. Die Sinneswahrnehmung wird geschult, die Aufmerksamkeit wird klarer. Viele Teilnehmende berichten vom „reinen Sein“, das unabhängig vom Denken wahrgenommen werden kann: In klarer Bewusstheit lässt sich das eigene Denken beobachten und verändern.

An diesem Punkt unterscheidet sich das Prana-Atmen© von rein mechanischen Erklärungen: Bewusstsein wird hier nicht nur als Nebenprodukt von Gehirnvorgängen betrachtet, sondern als erlebbare Fähigkeit, Abstand zum eigenen Denken zu gewinnen. Wenn das eigene Denken bei klarem Bewusstsein beobachtet werden kann, ist das kein Rückzug aus der Wirklichkeit, sondern Zeichen innerer Balance und gelebter Achtsamkeit.

Worum geht es? Berufung oder Sein?

Zustände tiefer Ruhe, Versunkenheit oder Klarheit kennt jeder Mensch aus eigener Erfahrung. Im Prana-Atmen© werden sie bewusst und achtsam zugänglich. Viele Teilnehmende erleben dabei eine stärkere Verbindung zu sich selbst und zu dem, was ihnen in Leben und Beruf wirklich wichtig ist.

Helmut-Whitey Kritzinger hat die Methode auf Basis westlicher Psychologie und systemischer Therapieansätze entwickelt; Erfahrungen aus internationaler Praxis sind eingeflossen. Seit 1987 verbindet er psychologische Atemverfahren mit säkularer Meditationspraxis zu einer Atemform, die den Ansprüchen von Menschen im 21. Jahrhundert entspricht – frei von religiösen oder ideologischen Bindungen, Guru-Strukturen und teuren Abo-Modellen.

Durch Bewusstseinskultur ein authentischeres Leben führen

Im Klartext geht es darum, Atemtraining, Körperarbeit und säkulare Meditationspraxis so zu verbinden, dass persönliche Wachstumskrisen und Alltagsbelastungen durch gesellschaftliche Normen und Zwänge so gering wie möglich gehalten werden. Es gibt keine Determination und kein magisches Denken (kein feststehendes Schicksal) – die Gegebenheiten des menschlichen Lebens lassen sich, bis auf wenige Ausnahmen, verändern. Das Prana-Atmen© unterstützt den Prozess der Selbstbestimmung.

Es gibt beim Prana-Atmen© kein finales Ziel, das erreicht werden muss: Das Bewusstseits-Bewusstsein entwickelt sich als gepflegte Bewusstseinskultur ständig weiter. Es hat nichts mit Religion oder Politik zu tun. Das Prana-Atmen© macht keine vollmundigen Versprechen wie „Erleuchtung“ oder „Heilung aller Probleme“ – Leben lässt sich, anders als im zielorientierten Managementstil, nicht vollständig kontrollieren; es entsteht täglich neu. Wer die Routinen der Vergangenheit bewusst wahrnimmt, kann sie leichter verändern. „Prana“ (Sanskrit für Atem und Lebenskraft) steht hier für diese Lebendigkeit – sie ist jederzeit zugänglich.