

Wie kann man mit der NATHAL Methode die eigene Intuition und Kreativität aktivieren?

Von Esther Lamers M.A.

Um mit der Intuition zu arbeiten und zu neuer Kreativität zu kommen, muss man sie aktivieren.

Ihr geheimnisvolles Wirken verstehen, ihr Zuhören und Vertrauen schenken können und sich den leisen Stimmen des niederen Bewusstseins und der Emotionen, die die Intuition verschleiern, stellen. Jeder, der mit Menschen arbeitet, ob als Arzt, Therapeut, Coach oder im Bereich Heilung kennt die Erfahrung, dass oft die besten Eingebungen aus der Intuition, „wie aus dem Nichts“ kommen; und diese Art von intuitiver Wahrnehmung hat nichts mit dem gewöhnlichen Fach-Wissen zu tun.

Dieses intuitive Spüren der emotionalen Befindlichkeit des Ratsuchenden erfordert aber von der Beraterin oder dem Berater, dass man die in seiner eigenen Lebensgeschichte aufgetretenen emotionalen Erfahrungen, Krisen, Konflikte, Wendepunkte und Veränderungsprozesse selbst wahrgenommen, eingeordnet, durchlebt und verarbeitet und zu einer neuen Lebensweisheit geführt hat. Auch, dass man die Botschaften, die inneren Konflikte, die sich an die eigene seelische Entwicklung richten, reflektiert hat.

Wir brauchen Leere um zu unserer Intuition und Kreativität zu finden.

Leere ist mehr als nur ein Abschalten.

Sie kann auch neue Reize „wie aus dem Nichts“ schaffen.

Der wogende Ozean niederfrequenter Gehirnwellen begünstigt hochfrequente Inseln der Achtsamkeit.

Gedankenstille ist wichtig, um abzuschalten und um kreativ zu werden.

Und sie scheint eine Voraussetzung dafür zu sein, um unsere Intuition wahrzunehmen. Unser Gehirn aktiviert seinen Leermechanismus ausgesprochen gerne, besonders in Zeiten, in denen wir unentwegt an Elektrogeräten hängen, sollte man wieder häufiger einfach nur regungslos dasitzen.

Denn Leere ist auch eine Chance, um unser Leben vom Alltag zu emanzipieren, ihm eine neue Richtung zu geben und es zu einer neuen Erlebniswelt zu führen.

Nicht zuletzt auch deshalb, weil unser Gehirn weit mehr ist als nur eine Zentrale des Denkens. Es ist sogar ein Organ, das gerne gedankenlos ist und sich bestens auf die Technik der Leere versteht.

Philosophen wie Nietzsche, Schopenhauer und auch die Meister des Zen-Buddhismus haben dies bereits angedeutet, wenn sie vom „interesselosen Subjekt der Erkenntnis“, vom „Glück des absoluten Augenblicks“ oder dem „Segen der Hoffnungslosigkeit“ gesprochen haben. Und die moderne Hirnforschung liefert weitere Belege für die Lust an der Leere.

Wie kann uns unsere Intuition helfen?

Rationalität und Wissenschaft sind wichtig und haben uns weit gebracht, aber im Grunde sagt selbst die Wissenschaft, wir wissen nichts über diese Welt.

Wir leben in einem unerforschten Universum, in jeder Galaxie gibt es Milliarden von Sternen. Was können wir also in diesen paar Jahrzehnten über uns erfahren haben?

Woher kommen wir wirklich, warum sind wir da, wohin gehen wir? In diesem zeitlosen Universum leben wir ein paar Jahrzehnte und versuchen uns zu deuten. Es gibt keine wirkliche Deutung dieses unseres Lebens aus der Rationalität.

Intuition ist etwas, das von innen nach außen kommt. Wir müssen uns langsam daran gewöhnen, dass wir eine Ebene haben, die transpersonal ist und aus dieser Ebene kommt auch das, was wir Intuition nennen.

Wir können uns beim Denken und Fühlen beobachten.

Der Beobachter in uns ist dabei unser eigentliches Ich-Bewusstsein.

Wenn wir Gedanken die in uns auftauchen einfach wahrnehmen ohne uns mit Ihnen zu identifizieren, ist es als würden wir Bilder in einem Bildschirm beobachten, sie tauchen auf, verändern sich und verschwinden wieder. In diesem aufmerksamen beobachtenden Bewusstsein können wir auch unsere Intuition wahrnehmen.

Mit dem Verstand allein können wir die Herausforderungen unserer Zeit nicht bewältigen.

Was ist Kreativität?

Menschen gelten als kreativ, wenn sie divergent denken können, das heißt wenn sie in der Lage sind, auch für komplexe Herausforderungen sehr ungewöhnliche, überraschende Lösungen zu finden.

Und das ermöglicht unsere Phantasie, indem wir uns es vorstellen und Bilder in unserem Kopf produzieren können – das zeichnet Menschen aus die kreativ sind – bildlich zu denken und viele unterschiedliche Lösungen zu finden.

Wie die Intuition „erwacht“ auch die Kreativität in einem passiven, ruhigen, entspannten und intimen Raum, sie wird in unserem inneren Seelenraum geboren und fließt aus unserer inneren Quelle des Unbewussten.

Kreativität war schon immer überlebenswichtig – warum hat uns die Natur Kreativität mitgegeben?

Wir gehen von zwei grundlegenden Geisteshaltungen aus:

einmal „closed mind“, eine Geisteshaltung, ein Bewusstsein das sehr verschlossen ist, das statistische hoch-korrelativ ist mit negativen Gefühlen wie Angst, Ekel oder Wut, oder

eine „open-mind“- Geisteshaltung, die wiederum korreliert mit positiven Gefühlen.

Vermutlich ist es aus der Evolutionsgeschichte heraus so, dass die negativen Gefühle unser Überleben gesichert haben (Angst und Ekel sind wichtige Warnhinweise), positive Gefühle haben unsere Entwicklung gesichert, denn erst wenn der Mensch „sicher und satt in der Höhle sitzt“ fängt er an kreativ zu sein und

die Wände zu bemalen.

Kreativität hat unsere Menschheitsentwicklung in Bewegung gebracht.

Wer kreativ sein will, sollte immer im „catch-modus“ sein,
so schrieb Beethoven jeden Geistesblitz in ein Buch.

Wenn wir kreativ sind ist das divergente Denken aktiv, wir haben dann nicht unsere logische/analytische Hirnhälfte aktiviert, sondern die andere.

Wir benutzen beim kreativen Denken Bereiche im Gehirn, die nicht im Frontallappen liegen, der logische Teil unseres Gehirns wird also „runtergefahren“, damit wir kreativ sein können und das geht am besten in einem meditativen, tranceähnlichen Zustand (wie z.B. bei langen Zugfahrten). Da entstehen die Geistesblitze, wenn der „Kontrollbereich“ unseres Gehirns reduziert ist, man „entkontrolliert“ sich sozusagen von der „normalen“ Welt.

Solche „entkontrollierten“ Momente sind die Voraussetzung für unser Gehirn, um kreativ zu sein.

Was passiert in unserem Gehirn, wenn wir kreativ sind?

Das menschliche Gehirn besteht aus zwei Hälften, die unabhängig voneinander Informationen verarbeiten können. Sie unterscheiden sich u.a. in ihrem Aufbau und in der Konzentration der Botenstoffe, die sie steuern. Das führt dazu, dass Reize unterschiedlich wahrgenommen werden. So verarbeitet die rechte Hälfte größere Zusammenhänge, die linke die Details. Beim Betrachten eines Gesichts zum Beispiel befasst sich die rechte Hälfte mit dem Gesamteindruck, wie der Lage von Augenbrauen und Nase, die linke hingegen mit der Augenfarbe oder der Form der Nase. Lange gab es die Vermutung, dass die rechte Hirnhälfte eher für die Intuition und Emotion zuständig sei, die linke hingegen eher für das Analytische.

Das erwies sich als falsch.

Gerade weil die beiden Hälften Information auf unterschiedliche Art und Weise verarbeiten, ergibt erst ihr Zusammenspiel eine ganzheitliche Leistung.

Zwischen den Hälften besteht eine Verbindung, das Corpus Callosum, eine Art Nadelöhr im Kopf. Ist die Struktur dieser kleinen Brücke beschädigt oder gar durchtrennt, können die Hirnhälften nicht mehr miteinander kommunizieren.

Dies kann zu kuriosen Situationen führen. So schrieb ein Proband in einem Test mit der linken Hand den Berufswunsch „Automechaniker“, mit der rechten Hand „Konstrukteur“.

Feldweg oder Autobahn?

Je besser die Verbindung dieser beiden Hälften ist, also Autobahn oder Feldweg, desto kreativer kann ich sein.

Denn erst die Verbindung zwischen beiden Denkformen, dem konvergenten, logischen Denken und dem assoziativen Denken, dem Denken was den Geist öffnet, lässt uns kreativ sein. Bei Problemlösungen springen wir immer hin und her, aber in vielen Kontexten wird nur das logische Denken gefördert, wie z.B. in der Schule.

Wenn wir neue Erfahrungen machen, dann springt das Gehirn an.

Man weiß aus vielen Untersuchungen, dass wenn man etwas Neues lernt, das

Gehirn auch in der Folgezeit kreativer ist, es entstehen also in der Folge von neuen Erfahrungen (ein Instrument lernen, neue Sportart oder Sprache) mehr Ideen. Gerade dieses hin- und herspringen zwischen logisch-analytischen Denken und neu-kreierend ist optimal um die Kreativität zu fördern.

Nur die synchrone Zusammenarbeit beider Gehirnhemisphären und Denkweisen ergibt wirklich eine Veränderung und ermöglicht es, in völlig neue Denkstrukturen vorzudringen.

Die rechte Hemisphäre, die parallel, bildhaft, emotional, unkoordiniert und ungebremst sehr viele Informationen aufnehmen kann, ergibt in synchroner Zusammenarbeit mit der linken Hemisphäre, die strukturiert, analysiert, auswählt und kombiniert, ein enormes Potential an neuen, bisher nicht vorstellbaren Denkmöglichkeiten.

Denn wenn der Thalamus seine Pforten schließt und nur noch niederfrequente Thetawellen hindurch lässt, erhält das Großhirn weniger Informationen.

Dann kann es sich von den Szenarien ausruhen, die ihm das evolutionäre so gestresste Organ ständig aufspielt. Durch eine Pause verlieren bedrohliche Szenarien für eine Weile ihre Bedeutung und sind nach dem Ruhigstellen nicht mehr so dringlich.

Präfrontale, also bewertende und handlungssteuernde Areale entkoppeln sich von der sensorischen Verarbeitung, die vor allem im hinteren Teil des Großhirns stattfindet.

Viele bekannte Methoden, wie zum Beispiel Yoga, Meditation u.a. benötigen viele Jahre, um eine entsprechende Synchronizität zu erreichen, nicht so NATHAL-Methode, bei der Teilnehmerinnen diese Synchronizität in einem Seminar in rund 5 Tagen erreichen können.

Mit den langsameren Gehirnwellen im Theta-Bereich und bei Alpha-Wellen mit niedriger Frequenz (die einen ruhigen Körper, ruhige Emotionen und einen ruhigen Geist bedeuten) erleben die Seminarteilnehmer hypnagogische Bilder.

Der Terminus „hypnagogisch“ kommt aus dem Griechischen, von „hypnos“ – Schlaf, und „gogos“ – führen. Früher dachte man, dass sich solche Bilder sich nur kurz vor dem Tiefschlaf einstellten, heute weiß man, dass solche Bilder auch in tiefer Entspannung, in tiefer Meditation oder bei tiefer Stille vorkommen und aus einer unbekanntem Quelle plötzlich ins Bewusstsein treten.

Die Bilder sind nicht ausschließlich visuell, sie können auch mit dem Gehör wahrgenommen werden oder über den Tastsinn, ein Gefühl, über einen Duft oder Geschmack – jede Empfindung, die sich gewöhnlich über einen der fünf Sinne einstellt.

Forschungsarbeiten scheinen daraufhin zu deuten, dass eine Beziehung besteht zwischen hypnagogischen Bildern, Alpha- oder Theta-Wellen mit niedriger Frequenz und einem subjektiven Zustand tiefer Stille, den wir „Versenkung“ nennen.

Es ist bekannt, dass es einen Bezug zwischen dem Zustand tiefer Stille, hypnagogischen Bildern und Kreativität gibt. Manche der kreativsten, „intuitiven“ Ideen und Problemlösungen sind schöpferischen Menschen im Zustand tiefer Versenkung und des Beinahe-Träumens eingefallen.

Gewöhnlich kommen solche Bilder spontan, ohne Planung und zu unvorhergesehener Zeit, wenn der Geist nicht mit aktivem Nachdenken beschäftigt ist.

Mit der NATHAL Methode lernt man sich dieser bildererschaffenden Fähigkeit bewusst zu bedienen und nicht nur in einen Alpha-Theta Zustand, sondern in einen Theta-Delta Bewusstseinszustand zu erreichen und diesen mit einer tiefen physischen, emotionalen und geistigen Stille zu erleben und in einen „Dialog“ zu treten und, ähnlich wie beim Klartäumen, in diesem Zustand zu navigieren.

Die Teilnehmer sind dabei nicht in Hypnose, sondern vollkommen bewusst und können sich nach der Sitzung an alles erinnern.

Solche Delta-Erlebnisse in Verbindung mit synchroner Theta-Aktivierung treten in der Regel nur bei Menschen mit außergewöhnlichen Fähigkeiten auf.

Während der Übungen erleben die Teilnehmer, wie unsere Gedanken und Emotionen über das Nervensystem unsere Gesundheit beeinflussen (über das limbische System, den Hypothalamus und die Hypophyse). Dieser Prozess ist, entweder mit positiver oder mit negativer Wirkung, zwar ständig im Gange, mit NATHAL lernen Sie aber ihn positiv für sich zu nutzen. Für unseren Körper ist es natürlich zu heilen und gesund zu sein und der Geist und die Gefühle spielen bei der Herstellung und Erhaltung unserer Gesundheit eine wichtige Rolle.

Die bisherigen Forschungsergebnisse führen zu einem erweiterten Konzept von Kreativität, das auch kreative Bildvorstellungen zugunsten physischer, emotionaler, geistiger und spiritueller Gesundheit einschließt.

Am wichtigsten ist, dass diese Ideen für uns alle gelten, und zwar nicht nur für die tägliche Wiederherstellung und Erhaltung der Gesundheit, sondern für die Schöpfung und Erneuerung unseren Lebens überhaupt. Dann es ist offenbar so, dass alles, was wir lebendig vor uns sehen oder schöpferisch imaginieren, die Tendenz hat, Wirklichkeit zu werden – in unserem Körper und in unserem Leben.

Wie kommt man in den Ideenfluss?

Zum einen sollten wir zunächst Abstand zum Stress und Alltag finden und dann hilft Humor immer.