Abb.: © pathdoc-stockadobe.com

# Das Gefühl ist die Basis für Veränderungen

*Gerade in der gegenwärtigen Zeit großer Veränderungen suchen viele Menschen nach Orientierung – vor allem bei der Frage, ob das Leben gut ist oder hier etwas fundamental falsch läuft. Doch diese Orientierung kann nicht in äußeren gesellschaftlichen und politischen Wegweisungen für alle liegen, sondern muss individuell sein, aus dem eigenen Inneren kommen und als gefühlsmäßige Wahrheit erkannt werden. Nur so enthält sie eine Kraft, die durch den Alltag trägt. Die Nathal-Methode ist ein mentales Training, das genau diesen Zugang zu unserer Intuition freilegt und fördert.*

*Von Esther Lamers*

Vor über 30 Jahren wurde die Nathal-Methode von der klinischen Psychologin und Psychotherapeutin Dr. Gertje Lathan entwickelt. Seit dieser Zeit haben tausende Teilnehmer diese Methode erlernt und konnten die Qualität und die Veränderung ihrer Ideen im Alltag überprüfen. Man kann Nathal beschreiben als Intuitionstraining zur Steigerung der emotionalen Intelligenz und zur eigenen geistigen Entwicklung und Heilung. Während der Übungen werden – wissenschaftlich nachgewiesen – die linke und rechte Gehirnhälfte synchronisiert. Dadurch treten Gehirnströme und Frequenzen, die norma-

lerweise verschiedenen Bewusstseinsbereichen zugeordnet werden, gleichzeitig auf. Diese Fähigkeit dauerhaft zu erwerben ist Kern der Nathal-Methode.

Warum ist das so wichtig? Weil ein Gleichschwingen beider Gehirnhälften zu dem führt, was wir mit „Ganzheitlichkeit“ umschreiben. Das menschliche Gehirn ist Ausdruck für unsere unterschiedlichen Zugänge zur Wirklichkeit. Alles, was mit Logik, Kausalität, Ratio, Intellekt, Wissenschaft, Analyse und der Welt der Tatsachen zu tun hat, wird von der linken Gehirnhälfte gesteuert, die rechte dagegen verbindet uns mit künstlerischer Kreativität, Religiosität, Intuition, Traum und Phantasie. Messungen der Gehirnaktivität bei Nathal-Übenden bestätigen, dass eine Schulung in sehr kurzer Zeit zur Aktivierung neuer Gehirn-Aktionsprofile führt, die über die Erfahrungen von begrenzenden, nur rationalen Denk- und Verhaltensmustern hinausgehen.

Ich habe Nathal vor gut zwanzig Jahren als eine Methode kennengelernt, die tief berührende Zukunfts- und Vergangenheits-Erlebnisse auf der seelischen Ebene ermöglicht. So erlebt man sich vielleicht während einer Übung in einer ganz neuen beruflichen Situation, spürt, „wie es sich anfühlt“, bisher nicht gelebte Talente und Begabungen im persönlichen Alltag zu leben. Mit gebührendem Respekt angewendet, lassen sich im spirituellen wie in ganz praktisch weltlichen und beruflichen Lebensbereichen neue Wege beschreiten, die stets zielgerichtet und in Übereinstimmung mit dem eigenen Lebensplan sind. Grundsätzlich wird aber auch die alltägliche Intuition gefördert und geschult, wobei sich dies jeweils individuell ganz unterschiedlich auswirken kann und sich in einer ganzheitlichen Harmonie, einem Gefühl von innerem und äußerem Glück und einer erfüllenden Lebensweise zum Ausdruck bringt.

## „Gefühltes Wissen“

Nathal geht auf besondere therapeutische Erfahrungen und deren methodische Umsetzung zurück. Ihr Kern lässt sich neurophysiologisch mit Messmethoden der klassischen Hirnforschung nachweisen.

Die Effekte des Trainings wurden Mitte der 90er Jahre vom Institut für Kommunikation und Gehirnforschung in Stuttgart mit Hilfe einer weiterentwickelten EEG-Spektralanalyse bei Nathal-Teilnehmern festgestellt. Bei dieser Analyse wurden folgende Frequenzbereiche und Bewusstseinszustände erfasst und unterschieden: Beta-Bereich (Wachzustand, Furcht, Kontrolle, Erstaunen), Alpha-Bereich (gelassene Konzentration, hohe Verarbeitungskapazität von Informationen) Theta-Bereich (Traum, REM-Phase, Meditation, Phantasie) und Delta-Bereich (Tiefschlaf, Trance, außersinnliche Wahrnehmung).

Während der Übungen tritt mit Hilfe einer genau festgelegten Abfolge bestimmter Bildmotive („Visualisierungen“) ein Gleichschwingen der beiden Gehirnhemisphären und ein dauerstabiles Verharren der Gehirnaktivität in bestimmten Frequenzen auf, die im normalen Wachbewusstsein nicht zusammen vorkommen. Vor allem die synchrone Aktivierung des Theta- und Delta-Bereiches ermöglicht ein enormes Potential an neuen, „ungewohnten“ Denkmöglichkeiten, die sonst nur während veränderter Bewusstseinszustände (u.a. bei außerkörperlichen Erfahrungen) auftreten oder bei Menschen zu beobachten sind, die über außergewöhnliche Fähigkeiten verfügen.

Der Unterschied zu anderen Meditationstechniken besteht darin, dass die Teilnehmer während der Übungen, die im Deltazustand stattfinden, voll bewusst bleiben, sich danach an alles erinnern können und dass die Erlebnisse mit Gefühlen verbunden sind. Hat man die Methode einmal erlernt und trainiert, kann sie der Übende jederzeit willentlich abrufen und individuell damit arbeiten.

## Die Methode – theoretische Grundlagen

Einen wesentlichen Aspekt der Nathal-Methode bilden die „geistigen Entitäten“, ein energetisches Konstrukt, das jedem Teilnehmer seine individuelle direkte Anbindung an die Urquelle des Kosmos ermöglicht. Sie werden zu Beginn des Intensivkurses mit Hilfe der TrainerIn initiiert und erscheinen normalerweise vor dem inneren Auge als Menschen, als Frau und als Mann. Sie führen jeden Teilnehmer durch die Übungen und auch durch den Alltag und sind ein Spiegel für die Dualität, die in jedem Menschen als männliche und weibliche Anteile verankert sind.

Man könnte diese „Urquelle“ und die beschriebenen Bewusstseinsebenen auch mit Begriffen wie Akasha-Chronik, morphogenetisches Feld (R. Sheldrake), Prana oder Quinta Essentia beschreiben, die neben den vier Elementen Feuer, Erde, Wasser, Luft als fünftes Element auch fester Bestandteil der Philosophie des Buddhismus sind und als Raum und Bewusstsein beschrieben werden.

Energetische Konstrukte sind in spirituellen Überlieferungen seit alters her bekannte Figuren, man sprach von ihnen als Schutzengeln oder inneren Helfern. Der irische Literaturnobelpreisträger William Butler Yeats (1865 – 1939) hat nach eigenen Aussagen seine späte Lyrik mit Hilfe zweier Geistwesen verfasst, die er selbst „instructors", also Lehrer nannte. Sie tauchten das erste Mal im Oktober 1917 auf und verkündeten ihm: „We have come to give you metaphors for poetry – wir sind gekommen, um dir bildhafte Ausdrücke für deine Poesie zu liefern."
Bei Künstlern und Kreativen wird die Entstehung ihrer Kunst durch Intuition und Inspiration heute allgemein leichter akzeptiert als bei Wissenschaftlern, Geschäftsleuten oder Menschen in heilenden Berufen. Doch eine reduktionistische Sicht auf unser Bewusstsein als ein reines Produkt elektrischer Prozesse in den Gehirnzellen liefert uns trotzdem keine Argumente für die Annahme, dass unser Bewusstsein an der Hirnschale endet und in keinerlei Verbindung mit einem allumfassenden unendlichen Bewusstsein steht.

> „Das Gefühl ist die Grundlage des Erkennens und die Basis für Änderungen"
>
> Dr. Gertje Lathan

Der Zugang zu den höheren geistigen Ebenen wird nicht über den Verstand gewonnen, sondern über das Gefühl, und zwar, indem man lernt, mit den geistigen Entitäten aktiv zu kommunizieren. Zunächst visualisiert der Teilnehmer vor seinem geistigen Auge eine fest vorgegebene Bildfolge, die mehrere Schritte und feste Regeln umfasst, damit man nicht ins „Tagträumen" abdriftet. Im ersten Schritt geht es darum, zur Ruhe zu kommen und Kontakt mit den Energie-Entitäten aufzunehmen, um sich dann weiter durch die Übung leiten zu lassen. Man erreicht die nächsthöhere Informationsebene und erlebt dies in der Visualisierung als „Lichtübergang", den man als ein helles, sehr energetisches Feld wahrnimmt. Nach dem Lichtübergang betritt man Neuland. Man weiß nicht, wohin es geht, und man weiß nicht, was auf einen zukommt. Ab hier ist absolutes Vertrauen zu den „Begleitern" erwünscht, man muss sich führen lassen, Geduld haben und kann sich an nichts Bekanntem mehr festhalten. Die damit einhergehenden Situationen können sehr vielfältig sein. Die Trainerin gibt ein Thema vor und die Teilnehmenden erleben sich beispielsweise in ihrer Zukunft und lernen bisher unbekannte Wünsche, Talente und Fähigkeiten kennen. Oder sie finden sich in Alltagssituationen mit Partnern, Freunden oder Kollegen wieder und erkennen, was in den anderen vorgeht, warum sie entsprechend handeln und reagieren. Manche erleben das Gefühl, mit allem verbunden zu sein und was es heißt, die Person zu sein, die man wirklich ist.
Ein Hauptziel der Übungen ist Selbsterkenntnis und die Schulung des eigenen Charakters. So kann sich bereits während einer Übung ein Gefühl von Abneigung oder Angst gegenüber einer Person oder einer Situation in ein Gefühl von Neutralität verändern. Andere Teilnehmer erhalten Ideen für ihr Geschäft und Informationen darüber, welche Veränderungen in ihrem Leben vorgenommen werden sollten.

## Tiefe Selbsterforschung

Das Prinzip bei den Übungen ist: Anschauen – in die Situation hineingehen – handeln, wie die geistigen Entitäten es vorschlagen – fühlen, wie sich das anfühlt – neue Erfahrungen sammeln – sich in der Visualisierung mental „behandeln" lassen – um Umsetzung der Erkenntnisse im Alltag bitten – dann erst in den Verstand gehen und fragen, warum gerade diese Situation gezeigt wurde.
Eine solch tiefe Selbsterforschung bewirkt erhebliche Einsichten auch in unsere Ethik. Wir können lernen, Normen anderer Kulturen besser zu achten und kulturübergreifend zu denken und zu fühlen. Transzendente Erfahrungen, die zu tiefen metaphysischen Einsichten in das Wesen der Wirklichkeit führen, regen zur Ehrfurcht vor allen fühlenden Wesen und zur verantwortungsbewussten Beteiligung am Lebensgeschehen an.
Nach dem Intensivtraining sind die Teilnehmer eigenständig in der Lage, die Übungen durchzuführen und die Initiative für die Gestaltung ihres Lebens in Einklang mit den universellen Gesetzen und Erfahrungen umzusetzen. Auf diese Weise können zum Beispiel in Projektgruppen konkrete Aufgaben bearbeitet werden, etwa zu Themen wie Energie, Wasser, Pflanzen, Medien, Kunst, Wissenschaft oder Zukunftsforschung oder für konkrete eigene berufliche oder private Projekte.

## Neue Perspektiven

Die Nathal-Methode ist für jene Menschen geeignet, die an einer Bewusstseinserweiterung interessiert sind und sich bislang unbekannten Informationsebenen und Bewusstseinszuständen öffnen wollen, die durch Meditation allein nicht zu erreichen sind. Wir wissen heute aus vielen Untersuchungen der Neurowissenschaften, dass ohne gezieltes Training unser Gehirn nur bekannte Muster wahrnimmt. Es bewegt sich im Gewohnten und wertet Informationen durch rein analytisches Betrachten aus. Dabei entsteht nichts Neues.
Der Effekt bei Nathal ist ein anderer als beispielsweise beim katathymen Bilderleben oder anderen visuellen Therapien und geführten Meditationen. Jeder Teilnehmer geht mit den dabei gelernten Regeln selbstständig um und hat seinen eigenen, individuellen Prozess. Wer schon Erfahrungen mit Spiritualität hat, fängt nicht bei null an, sondern beginnt mit dem bereits aufgebauten Niveau und baut darauf weiter auf. Um die Methode im Alltag nutzen zu können, übt man sie innerhalb eines fünftägigen Intensivseminars oder in entsprechenden Einzelsitzungen. Die Teilnehmer werden initiiert, lernen den methodischen Ablauf, feste Regeln und eine bestimmte Abfragetechnik („SupraDialog").
Wichtigste Voraussetzung ist dabei neben der Fähigkeit zu visualisieren, also mit geschlossenen Augen innere Bilder erzeugen zu können, die Bereitschaft, sich führen zu lassen, sich auf Unbekanntes einzulassen und in einen Zustand innerer Ruhe zu kommen. Vertrauen, Geduld und Mitgefühl, aber auch Mut, Disziplin und nicht zuletzt die Kraft der Konzentration gehören ebenso dazu.
Ziel der Methode ist es, die in allen Menschen angelegten Potentiale zu erwecken

**Durch die Nathal-Methode werden die Teilnehmer befähigt,**

- sich neue Ideen und innovative Lösungsansätze zu erarbeiten, die noch keiner kennt
- eine von allen Ansätzen unabhängige Introspektion der eigenen Biografie vorzunehmen
- intuitive Fähigkeiten auszubauen und die Intuition aktiv zu nutzen
- persönliche Begabungen, Talente und Fähigkeiten zu entdecken und zu entfalten
- dauerhaften Kontakt zu externen Wissensfeldern (Akasha-Chronik, morphogenetisches Feld) aufzubauen
- Resilienz, Gesundheit und Lebensfreude exponentiell zu steigern.

und zu entfalten und die Teilnehmer in eine perfekte Autonomie und in Gefühle von Freiheit und Ausgeglichenheit zu entlassen. Der Umgang mit neuen Denkweisen kann genutzt werden, um individuell und global zu ganzheitlicheren, nachhaltigeren und lebensdienlicheren Lösungen in allen Lebensbereichen zu kommen.

Neben dem fünftägigen Intensivseminar und Einzelsitzungen gibt es bei Nathal-Berlin auch vertiefende Aufbauseminare, Übungstage sowie Spezialseminare zu Themen wie Burn-Out-Prophylaxe, Partnerschaft und soziale Beziehungen, Heilen, interkulturellem Austausch oder Zellerneuerung sowie auch spezielle berufsbezogene Seminare (BusinessPro). So sollen die Teilnehmer nach der Intensivausbildung die Gelegenheit bekommen, ihre Fähigkeiten weiter zu vertiefen und neue Themenbereiche und Anwendungsmöglichkeiten der Methode kennenzulernen oder sich mit anderen Teilnehmern auszutauschen.

**Esther Lamers** hat Philosophie und soziale Verhaltenswissenschaften/ Psychologie, BWL und Wirtschaftsphilosophie studiert und ist seit zwanzig Jahren ausgebildete Astrologin.

Neben dem Nathal-Training bietet sie auch individuelle astrologische Beratungen an. In Planung ist auch ein Seminar für Fortgeschrittene, das die Nathal-Methode mit der Astrologie kombiniert.

Es werden laufend Infoveranstaltungen (auch online) in Berlin angeboten, für die man sich per E-mail anmelden kann.

**Mehr Infos unter** Tel.: 030-854 795 06 oder info@nathal-berlin.de www.nathal-berlin.de

www.nathal-berlin.de


YOGA UND MEDITATION IN FRIEDENAU

UNSERE RÄUMLICHKEITEN IN DER RHEINSTRASSE 10

Sterntal Rheinstraße 10

Im Meditationsraum (ca. 100 qm) bieten wir an:
Yoga- und Achtsamkeitsangebote
Osho-Kundalini-Meditation (Mo bis Fr 17:30 bis 18:30)
Satsangs und weitere Veranstaltungen zum Aufwachen oder Entspannen
Gemütliches Café mit täglich frischem Mittagstisch
Großer Veranstaltungsraum (Galerie) für Seminare, Ausstellungen und vieles mehr

Sterntal e. V. – Rheinstraße 10 – 12159 Berlin – rheinstrasse@sterntal.de
Infos unter www.sterntal-rheinstrasse.de – Tel 030 8510 9998