

Achtsam Sein

LIEBE
DEIN
INNERES
KIND

Folge
deinem
Herzen

Jetzt bin ich dran
Endlich
Zeit für mich

Selbsttest
Sind Sie
hochsensibel?

Hier & Jetzt
Eintauchen in
die Stille



SELBSTFÜRSORGE

Die Sprache der

Intuition

SO WIE UNSER DENKEN DIE SPRACHE DES VERSTANDES IST, IST DIE INTUITION DIE SPRACHE UNSERER SEELE: ABER KÖNNEN WIR IHR WIRKLICH VERTRAUEN?

Unter Intuition versteht man die Fähigkeit gewisser Leute, eine Lage in Sekundenbruchteilen falsch zu beurteilen“, frotzelte einst der Schriftsteller Friedrich Dürrenmatt. Wie falsch er mit dieser Beurteilung lag, weiß jeder, der sich im Alltag zuverlässig von seinem Bauch führen lässt. Für alle Skeptiker: Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen konnten inzwischen eindeutig belegen, dass die Intuition in vielen Situationen besser und schneller entscheidet, als der rationale Verstand. Um es in den Worten des Heidelberger Intuitionsforschers Henning Plessner auszudrücken: „Die Intuition arbeitet messerscharf, der Verstand ist schwach.“ Aber was ist Intuition eigentlich? Und wie erkenne ich sie? Warum scheint sie manchmal reibungslos zu funktionieren, in anderen Situationen total daneben zu liegen und in dritten sich einfach auszuschweigen?

WAS IST EIGENTLICH INTUITION?

Beginnen wir mit einer Begriffsklärung: Intuition ist das, was auch als Bauchgefühl oder Bauchintelligenz bezeichnet wird. Sie wird so genannt, da sie sich im Bauch zeigt, meistens im Solarplexusbereich, oberhalb des Bauchnabels. Oft wird der Begriff schwammig verwendet und bezeichnet andere, nicht rationale Formen des Denkens, wie Eingebungen oder die Intelligenz des Herzens. Diese beiden Instanzen haben jedoch andere Funktionen als die Intuition, deren Hauptaufgabe die Entscheidungsfindung auf der Basis von Erfahrungswissen ist.

JA ODER NEIN?

Wer kennt das nicht? Wir können unstunden- oder sogar tagelang den Kopf über etwas zerbrechen, es tausend Mal hin- und herwälzen, für alles Gründe und Gegenargumente finden: rein rationale Entscheidungsfindung funktioniert nicht. Auch das hat übrigens inzwischen die Gehirnforschung belegt: Menschen, die nicht fühlen können, sind nicht entscheidungsfähig. Die Intuition kann hingegen sehr gut darin sein, Entscheidungen zu treffen. Innerhalb von Sekundenbruchteilen kommt ein klares Ja oder ein eben Nein, oft noch bevor wir überhaupt darüber nachdenken konnten. Irritierenderweise liefert die Intuition jedoch keine Begründung für ihre Einschätzung. Genau das ärgert den Verstand jedoch maßlos. Er möchte, dass die Intuition begründet, warum sie Ja oder Nein sagt. Der Verstand ist wie die Mathelehrerin, die uns schon in der Schule so geplatzt hat, weil sie sich weigerte, ein korrektes Ergebnis ohne Rechenweg anzuerkennen. Leider zieht der Verstand hier unweigerlich den Kürzeren: es gehört zum Wesen der Intuition, keine Begründung zu liefern. Und dafür wiederum, hat sie durchaus gute Gründe.

WIE ENTSCHEIDET UNSERE INTUITION?

Die Intuitionsforschung geht davon aus, dass Intuition das Ergebnis sehr komplexer Rechengänge ist – so komplex, dass unser rationaler Verstand davon heillos überfordert wäre. Wenn die analytische Funktion des Verstandes mit einem Taschenrechner vergleichbar ist,

Unsere Autorin **Vivian Dittmar** ist eine anerkannte Expertin für das Thema emotionale Intelligenz, Gründerin der Be the Change-Stiftung für kulturellen Wandel. Durch ihre Bücher, Vorträge, Seminare und Onlineangebote engagiert sie sich seit zwei Jahrzehnten für eine holistische Entwicklung von Mensch, Gesellschaft, Wirtschaft und Bewusstsein. Bisher von Vivian Dittmar erschienen: „Das innere Navi – Wie du mit den fünf Disziplinen des Denkens Klarheit findest“ (edition est) und „Echter Wohlstand“ (Kailash Verlag).

dann ist die Bauchintelligenz eher wie ein Computer. Ein Taschenrechner kann immer nur mit sehr begrenzten Datenmengen umgehen. Ein Computer hingegen, hat eine ungleich größere Rechenleistung. Intuition, so die Annahme der Forscher, arbeitet im Verborgenen, um uns vor den riesigen Datenmengen zu schützen, die in eine Entscheidung mit einfließen. Konkret bedeutet das, dass Intuition auf unserem Erfahrungswissen basiert. Sie gleicht alle Informationen, die wir unterbewusst abgespeichert haben, mit der aktuellen Situation ab. Das erklärt auch, weshalb Intuition vor allem in Bereichen ausgezeichnet funktioniert, in denen wir über ausreichend Erfahrung und entsprechend viele Daten verfügen. So gesehen ist es Quatsch, von sich zu behaupten, man habe eine gute Intuition.

INTUITIVE ENTSCHEIDUNGS- FINDUNG IN DER PRAXIS

Doch wie läuft das konkret ab, wenn der Bauch zu etwas Nein sagt? Ich möchte das gern am Beispiel eines Säuglings erläutern. Ein Baby zögert nicht, uns ohne Worte unmissverständlich klar zu machen, ob ihm etwas passt oder nicht. Es hat dabei auch keine Notwendigkeit, sich zu erklären. Unsere Intuition verhält sich ganz ähnlich.

Das typische Vorgehen eines Erwachsenen im Umgang mit einem Baby ist, ihm verschiedene Lösungen für sein Unwohlsein anzubieten: eine Veränderung der Position, etwas zu trinken, eine neue Windel, ein Spiel etc. Und dann guckt man, wie es reagiert. Genauso verfähre ich letztlich mit meiner Intuition: Ich biete ihr, wenn ein Nein kommt, verschiedene Optionen an und schaue, wie sie reagiert. Wenn ich einen Vorschlag mache, der ihr entspricht, bekomme ich ein Ja oder ein grünes Licht. Dies äußert sich konkret darin, dass das Unwohlsein schlagartig verschwindet und ein Ge-

fühl von Entspannung, Wohlbefinden und Im Fluss Sein einkehrt. Ist ein Vorschlag hingegen nicht genehm, wird es mir ergehen, wie wenn ich einem Baby etwas Unmögliches anbiete: unmissverständlicher Protest oder zumindest eindeutiges Missfallen.

WIE SICH INTUITION AUSDRÜCKT

Wie ein Baby spricht die Intuition ohne Worte. Streng genommen sagt sie also gar nicht „Ja“ oder „Nein“, wir spüren vielmehr wenn sich etwas unstimmig anfühlt. Das kann ein Angebot, eine Beziehung, ein Gespräch oder eine Vereinbarung sein. Wir spüren, dass es nicht passt. Dieses Gespür kann sich ganz sanft in einem diffusen Gefühl von Dissonanz äußern. Oder es kann sehr starke, fast schon körperliche Reaktionen hervorrufen. Wir sagen dann Sätze wie: „Da bekomme ich Bauchweh.“ Dieses Gespür, dass etwas nicht stimmig ist, ist ein Ausdruck unserer Intuition. Diesen Ausdruck können wir jedoch nur wahrnehmen, wenn wir mit uns selbst in Kontakt sind, wenn wir uns spüren können. Das ist für viele Menschen heute gar nicht einfach. Nicht zuletzt durch ein sehr rational ausgerichtetes Bildungssystem, haben wir genau das verlernt. Daher ist meine erste Empfehlung für Menschen, die sich einen besseren Zugang zu ihrer Intuition wünschen, dass sie sich darin üben, ihren Bauch wahrzunehmen.

WAS UNSERE INTUITION BLOCKIERT

Wenn Menschen beginnen, sich zu spüren, dann ist das nicht immer angenehm oder einfach. Viele fühlen sich innerlich verstopft oder sie kommen mit unangenehmen Empfindungen in Kontakt, die sie oft gar nicht richtig zuordnen können. Es fühlt sich nicht gut an. Die-

ses Unwohlsein geht von unserem emotionalen Rucksack aus. Dieser besteht aus nicht gefühlten Gefühlen aus der Vergangenheit. Die darin gespeicherten Emotionen stammen aus Situationen, in denen wir emotional überfordert waren. Diese liegen oft wie eine dicke Schicht über unserer Bauchintelligenz. Ein wichtiger Hinweis, dass es sich bei einem vermeintlichen Impuls um eine Emotion handelt, ist die Dramatik, mit der er in Erscheinung tritt. Wenn er außerdem noch von Angst oder gar Drohungen begleitet wird – nach dem Motto: „Wenn du nicht auf diese Party gehst, wirst du die Chance verpassen, den Mann deines Lebens zu treffen“ –, dann ist es gewiss kein Impuls unserer Intuition. Es ist unsere Fantasie, unsere ungelebten Wünsche und nicht gefühlten Ängste, die sich aufspielen. Intuition ist ihrem Wesen nach ruhig, undramatisch und sogar höflich. Wenn wir uns entscheiden, nicht auf sie zu hören, dann ist das womöglich etwas unangenehm, doch sie setzt nicht zu Drohbärden an, wie Emotionen es gerne tun.

ÖFTER MAL AUF DEN BAUCH HÖREN

Viele Menschen können ihre Intuition gut wahrnehmen und tun sich dennoch schwer, im Alltag auf sie zu hören. Sie bemerken, wie oft sich der rationale Verstand dazwischenschaltet, wichtig macht, der Intuition ihre Berechtigung abspricht. Das ist ein normales Zeichen der Überentwicklung des rationalen Verstandes, die in unserer Gesellschaft weit verbreitet ist. Meine Empfehlung: klein anfangen, und in harmlosen Situationen öfter mal auf den Bauch hören, selbst wenn der Verstand den Teufel an die Wand malt. So können wir die wichtige Erfahrung machen, dass Intuition funktioniert, was es uns dann leichter macht, sie auch bei schwerwiegenden Entscheidungen zu berücksichtigen. Vivian Dittmar