

INTUITION

maas

© Anita Maas

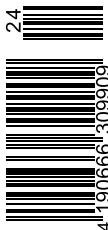
No. 24

INTUITION

*Finde deine
innere Stimme*

MACHE
DEN TEST
*Wie intuitiv
bist du?*

*Wie du immer und zuverlässig
deinen Weg findest*



9,90 € (D)
10,90 € (AT)
15,50 CHF (CH)

BEWUSST UND ERFÜLLT LEBEN

www.maas-mag.de

—
LARS SEGELKE

FINDE DIE STILLE IN DIR

Wo Gedanken und Gefühle stillstehen,
ist die Intuition zu Hause

.....

Ein wesentliches Tor zur eigenen Intuition ist die Stille. Dabei meint Stille nicht die Abwesenheit von äußerem Lärm, sondern einen inneren Ort jenseits unserer Glaubenssätze und unserer persönlichen Fixiertheit. Warum ist Stille ein Tor zur Intuition? Warum ist die Zuwendung zur inneren Stille sogar eine Voraussetzung, um mit der eigenen Intuition wahrhaftig in Verbindung zu sein und zu bleiben?

DENKEN ALLEIN REICHT NICHT

Wenn Intuition die direkte und unmittelbare Anschauung (von mittellateinisch »intuitio«) bzw. das genaue Hinsehen und Anschauen (von lateinisch »intueri«) beschreibt, so müssen wir uns zunächst fragen, ob denn unsere gewöhnliche Art des Sehens und Schauens nicht direkt bzw. nicht genau ist. Und in der Tat belegt eine überwältigende Mehrheit psychologischer Studien die Verschleierung unseres Blicks auf die Welt und uns selbst. Unser Denken ist unter anderem dadurch korrumpiert, dass es tendenziell versucht, unsere bisherigen Überzeugungen von uns und der Welt zu bestätigen. Aufbauend auf den Forschungen des US-Psychologen Leon Festinger aus den 1950er Jahren spricht man heute auch von kognitiven Verzerrungen, mit Hilfe derer wir versuchen, etablierte Überzeugungen um jeden Preis zu verteidigen. Der Nobelpreisträger und einer der einflussreichsten Wissenschaftler unserer Zeit, Daniel Kahneman, hat in seinem Werk »Schnelles Denken, langsames Denken« umfangreich die mentalen Muster aufgezeigt, die zu Fehlinterpretationen und -entscheidungen führen. Er schreibt über unser Verhältnis zu den Überzeugungen und Präferenzen:

»Wir sind oft selbst dann von ihrer Richtigkeit überzeugt, wenn wir irren, und ein objektiver Beobachter erkennt unsere Fehler mit höherer Wahrscheinlichkeit als wir selbst.«

Doch auch unabhängig von mentalen Verzerrungen kann die Ratio allein nicht das Leben in seiner Gänze erfassen, da Leben Dinge umfasst, die über das Denken hinausgehen: unser körperliches Sein, unsere Instinkte, unsere Gefühle, Musik, Tanz, Chaos, Unberechenbarkeit, Liebe. Unzählige Studien haben in den letzten Jahrzehnten die Unzuverlässigkeit unserer Wahrnehmung, die fehlerhafte Verarbeitung von Informationen, die verzerrte Sicht auf uns selbst und die Welt sowie die Unfähigkeit bestätigt, die Dinge über das Denken direkt und genau – also intuitiv – wahrzunehmen. Daher ist auch ein direktes, intuitives Handeln dann schwer möglich, wenn wir die Welt allein mit dem Denken zu erfassen suchen.

STIMMT ES, WAS DAS BAUCHGEFÜHL SAGT?

In der Forschung zum Thema Intuition findet man daher häufig einen Verweis auf das sogenannte Bauchgefühl. Auch im Alltagsgebrauch wird Intuition oft mit dem eigenen Bauchgefühl gleichgesetzt. »Mein Bauchgefühl sagt mir...«, »Meine Intuition sagt mir...«. Da das Bauchgefühl nicht durchs Denken bestimmt wird – sondern vornehmlich durch Instinkt und Gefühl – liegt die Annahme nahe, dass die Dinge damit unmittelbarer und genauer erfasst werden. Aber ist das so? Kann das Bauchgefühl das leisten? Zumindest verspricht die Zuwendung zum Bauchgefühl vielen Menschen eine Annäherung an ihr authentisches Selbst. Denn durch die Übermacht des Denkens haben viele Menschen in der

→

modernen Welt den Bezug zu ihrem Instinkt und ihren Gefühlen verloren. Das damit verbundene Leiden spiegelt sich nicht zuletzt in den vollen Praxen der Psychotherapeuten. Und in der Tat kann der Bezug zum Bauchgefühl eine Annäherung sein, seine eigenen Impulse ungefiltert vom Denken wieder wahrzunehmen und auszudrücken. Wenn wir Intuition in diesem Sinne verstehen – als (Wieder-)Wahrnehmung unserer Gefühle und Instinkte sowie den Mut, ihnen gemäß zu handeln – dann ließe sich dieser Modus von einem ausschließlich durch das Denken geführte Leben abgrenzen. Auch lässt sich die Popularität und der gute Ruf nachvollziehen, den der Begriff Intuition heute genießt.

» Die Intuition verspricht die Freiheit des Menschen aus der Knechtschaft des rationalen Denkens. «

WOHER KOMMT DAS BAUCHGEFÜHL?

Doch aus der Psychologie, der Philosophie und vielen spirituellen Traditionen wissen wir, dass unsere Gefühle, unsere Instinkte und damit unser Bauchgefühl in der Regel ebenso verzerrt sein können wie unser Denken. Das Bauchgefühl verschleiert dann ebenfalls den Blick auf uns selbst und auf die Welt. Im Hinblick auf eine direkte Anschauung und das genaue Hinsehen – also im Hinblick auf das, was Intuition eigentlich bedeutet und was für eine Vielzahl von Philosophen und Psychologen von Plotin bis hin zu C.G. Jung den eigentlichen Wert der Intuition ausmachte – ist mit der Zuwendung zu Kräften jenseits der Ratio nur etwas gewonnen, wenn die Fähigkeit vorhanden ist, verzerrte Impulse des

Instinkt- und des Gefühlszentrums von unverzerrten zu unterscheiden. Verschiedene psychologische Schulen und Modelle (u. a. das Enneagramm der Charakterfixierungen) beschreiben diesbezüglich sehr detailliert, welchen Irrtümern und Verzerrungen »Bauchmenschen« und »Gefühlsmenschen« (ebenso wie »Kopfmenschen«) unterliegen. Demnach ist unser Bauchgefühl oft nichts anderes als der Ausdruck unserer unbewussten Überzeugungen und Antriebe. Wer beispielsweise Dinge »intuitiv« ablehnt, kann von einer Widerstandshaltung dem Leben gegenüber angetrieben sein, an deren Grund ein Gefühl von Minderwert liegt. Oder auch von einer kindlichen Rebellion gegenüber dem Vater, an deren Grund Angst liegt. Wer von dem »intuitiven« Bauchgefühl angetrieben ist, anderen Menschen zu helfen, kann von dem Wunsch nach Liebe angetrieben sein. Oder von einem kindlichen Verschmelzungswunsch.

So gibt es viele Mechanismen im Menschen, die die tieferen Schichten der inneren Realität überlagern und die verhindern, dass wir dem Sein direkt und in Klarheit begegnen. Die eigentliche Frage ist dabei, ob wir uns dessen bewusst sind, was sich in unserem Inneren abspielt. Ob wir uns beispielsweise des Minderwerts, der Rebellion oder dem Wunsch nach Liebe bewusst sind. Wenn nicht, dann kann in Bezug auf unser Bauchgefühl nicht von einer unmittelbaren und genauen (intuitiven) Anschauung auf die Dinge gesprochen werden, sondern nur von einer gefühls- und instinktgeleiteten verzerrten Anschauung. Das mag sich für denjenigen, der seinem Bauchgefühl folgt, richtiger und besser anfühlen, als wenn er ausschließlich seiner »kalten Ratio« folgt. Aber die Idealisierung von Intuition sowie die Inanspruchnahme des Rechts, seiner Intuition zu folgen, kann im Gegenteil ein Ausdruck kindlicher Verweigerung sein, genauer und direkter auf die eigenen Antriebe und Impulse zu schauen.

WIE KANN UNS STILLE NUN EINEN WEG DURCH ALLE VERZERRUNGEN HINDURCH ZU WAHRER INTUITION ZEIGEN?

Wie kann Stille jene echte Intuition in uns nähren, die nicht auf korrumpierten Instinkten, Gefühlen oder Gedanken aufbaut? In allen großen religiösen und spirituellen Traditionen spielt die Stille eine zentrale Rolle, um sich dem anzunähern, was wahrer, tiefer, echter, authentischer, direkter ist als das, was wir mit dem gewöhnlichen Alltagsbewusstsein erfassen.



Um das nachvollziehen zu können, wollen wir uns anschauen, wie die konkrete Annäherung an die Stille geschehen kann und welche Veränderungen in uns damit verbunden sind.

Eine erste Annäherung an die Stille kann durch das Aufsuchen von Orten äußerer Stille geschehen. Wenn der äußere Lärm und die äußere Ablenkung nachlassen, können wir innerlich anhalten und uns all den Impulsen, Gefühlen und Stimmen gewahr werden, die im hektischen Alltag kein Gehör finden. Wir können uns plötzlich selbst klarer sehen. Mit den Worten des chinesischen Weisen:

» In fließendem Wasser kann man sein eigenes Bild nicht sehen, wohl aber in ruhigem Wasser.«



Das kann erst einmal unangenehm sein, da bisher verdrängte und ignorierte schmerzhaft Gefühle ins Bewusstsein treten, denen wir bisher ausgewichen sind. Der damit verbundene Lohn aber ist, dass wir authentischer werden, mehr Bezug zu uns selbst bekommen und dadurch die Dinge direkter und genauer sehen. Doch kann äußere Stille zwar unterstützend sein, letztlich aber allein wenig ausrichten. Es braucht zudem die Zuwendung unserer Aufmerksamkeit zur inneren Stille, zum Beispiel durch Meditation.

Es gibt viele verschiedene Formen der Meditation, doch alle zielen letztlich darauf ab, unsere Identifikation mit den persönlichen Motiven zu lösen und uns der Stille jenseits unserer Gedanken, Gefühle und Instinkte bewusst zu werden. Diese Stille ist immer da, auch wenn wir uns ihrer in der Regel nicht gewahr sind. Der amerikanische Zen-Lehrer Adyashanti formuliert es so: »Es geht darum, zu bemerken, dass es da eine Stille gibt, die immer gegenwärtig ist und dass der Lärm innerhalb der Stille erscheint – sogar der Lärm des Verstandes.«

Um die Stille jenseits allen inneren und äußeren Lärms wahrzunehmen, können Räume von äußerer Stille unterstützend sein, auch wenn sie letztlich nicht notwendig sind. Sie helfen uns wie eine Art Spiegel, mit der Tiefe unserer selbst in Kontakt zu kommen. Der spirituelle Lehrer Eckhart Tolle empfiehlt:

»Wann immer um dich herum Stille herrscht, solltest du darauf lauschen, ihr Aufmerksamkeit schenken. Auf die äußere Stille zu lauschen, eröffnet dir die Dimension der Stille in dir selbst.«



Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf der Stille jenseits von Gedanken, Gefühlen und Instinkten ruhen lassen können, sind wir wirklich frei, die Dinge in Klarheit und Direktheit zu sehen. Weder folgen wir der Neigung unseres Denkens, die Dinge verzerrt gemäß unseres bestehenden Welt- und Selbstbilds wahrzunehmen, noch folgen wir den kurzfristigen Abwehr- und Befriedigungsstrategien unserer Instinkte und Gefühle. Wir werden unparteiisch, nüchtern, klar. Wir setzen weder das Denken über das Fühlen noch das Fühlen über das Denken. Und je mehr wir in dieser Stille verwurzelt sind, desto stärker zeigt sich die Intuition in uns, die die Dinge nun aus einer integrierten und in gewisser Weise transzendenten Perspektive direkt und genau sieht. Mehr braucht es nicht, weniger verlangt es jedoch auch nicht.

WIE ABER KANN EIN ERSTER KONKRETER SCHRITT AUSSEHEN, UM SICH DER STILLE ANZUNÄHERN?

Wollen wir die Intuition in uns nähren, ihr näherkommen, sie kennenlernen, so braucht es Wertschätzung und Pflege der inneren und äußeren Stille.

Das vor wenigen Monaten gestartete Internetportal www.1000-Orte-der-Stille.de bietet eine große Auswahl an Orten und Angeboten, die sich der inneren und äußeren Stille widmen: von Meditationszentren und Klosterhotels über ganztägig geöffnete Kirchen bis hin zu Pilgerreisen und Meditationsretreats. Dabei verfolgt das Portal einen überkonfessionellen Ansatz und vereint Stille-Angebote der verschiedenen religiösen, spirituellen und konfessionslosen Traditionen.



Lars Segelke (Jg. 1971) arbeitet als Dipl.-Psychologe in eigener Praxis für Psychotherapie und Coaching in Bremen. Zusammen mit seiner Frau Angelika Segelke ist er Gründer und Betreiber des Internetportals [1000-Orte-der-Stille.de](http://www.1000-Orte-der-Stille.de), welches sich zum Ziel gesetzt hat, eine Kultur der Stille in der Gesellschaft zu fördern.

www.1000-Orte-der-Stille.de

Themenmagazine für Sinnsucher

Scan me!



ALLE MAGAZINE
EINZELN ODER IM
ABO BESTELLEN!



№09 FREIHEIT



№10 HEILUNG



№11 FRIEDEN



№12 MUT



№13 FREUDE



№14 SINN



№15 LOSLASSEN



№16 KLARHEIT



№17 NATUR



№18 WANDEL



№19 SPIRITUALITÄT



№20 AUFBRUCH



№21 VERBUNDENHEIT



№22 DANKBARKEIT



№23 VERTRAUEN



№24 INTUITION

Einfach bestellen.

WEB: SHOP.MAAS-MAG.DE // MAIL: MAASMAG@ABOTEAM.DE // TELEFON: 02225 / 7085 - 349