

Lange wurde die Intuition belächelt, Frauenkram, eine Laune der Natur. Mittlerweile hat das Thema auch im Business Einzug gehalten, intuitive Führung steht hoch im Kurs.

ein Gastbeitrag von Ulrike Hinrich

Aber was genau ist eigentlich Intuition? Definitionsversuche für die Intuition gibt es viele, wie etwa von der amerikanischen Soziobiologin Rebecca Costa, die für solche spontanen Erkenntnisse folgende Charakteristika gefunden hat: die Intuition taucht plötzlich auf, oft nach einer Phase des Stillstandes oder dem Gefühl festzustecken, sie kann gedanklich oft nicht nachvollzogen werden, ist aber mit dem sicheren Gefühl verbunden, dass die Erkenntnis richtig ist. Das wollte ich aber noch genauer wissen. Denn die Intuition – so meine These – ist eine feine Wahrnehmungsform, die wir alle als Grundausstattung mitbekommen haben.

Mit der Intuition können wir in komplexen Situationen, die mit der Ratio nicht zu bewältigen sind, zu sicheren Lösungen finden. Die Soforterfassung unserer Welt über die Intuition ist extrem schnell. Der Verstand hinkt hinterher und kann die Intuition intuitiven Erkenntnisse oft gar nicht nachvollziehen. Denken und Rationalität sind eher Bummelbahnen, die auf den Schienen schon angebahnter Intuitionen fahren. Wir können unsere Intuition schulen und verfeinern. Dazu müssen wir sie aber zu allererst ernst nehmen.



U. Hinrichs - zu viel Denken

Man kann 4 Grundformen der Intuition unterscheiden:

1) Das Bauchgefühl

Diese subtilen Empfindungen lassen sich tatsächlich im Bauchbereich lokalisieren. Dort ist der Solarplexus, das Sonnengeflecht, als ein riesiges Gitternetz mit dem vegetativen Nervensystem verbunden. Es ist ein Energiezentrum, das am engsten mit der Kreativität und den Emotionen verbunden ist.

2) Die innere Stimme

Diese Stimme hört zwischen den Worten und Sätzen die eigentlichen Bedeutungen des Gesagten heraus. Sie zeigt sich aber auch über Klänge, Lieder, Gedichte, Geschichten, Wortimpulse etc, die uns plötzlich in den Sinn kommen und Einsichten im aktuellen Lebenskontext vermitteln.

3) Innere Bilder

Vor dem inneren Auge erscheinen zum Beispiel ein abstraktes Bild oder auch ein Symbol, das Sinn im Zusammenhang mit unserer Problemsituation ergibt. Auch in Träumen können sich intuitive Erkenntnisse andeuten. Wir können auch mit real existierenden Dingen im Außen intuitiv in Resonanz gehen. Der Baum am Wegesrand erinnert uns an etwas. Solche Beobachtungen können ebenfalls zu aktuellen Thema eine intuitive Botschaft vermitteln.

4) Das innere Wissen

Auch Geistesblitze tauchen unverhofft und wie aus dem Nichts auf. Dieses eher fühlende Wissen kann rational nicht begründet werden, man weiß aber, dass es richtig ist.

Die Intuition können wir fördern, indem wir die fühlende Seite in uns aktivieren.

Empathie und Fehlertoleranz anderen und uns selbst gegenüber, sind ebenso gefragt wie Spielen und Kreativität. Wer das ohnehin unmögliche Ziel verfolgt, perfekt sein zu wollen, muss Fehler vermeiden. Nur wer sich ins Unbekannte wagt, sich für Neues öffnet, Fehlertoleranz zulässt, der vertraut auch seiner Intuition.



Ulrike Hinrichs - Spielen

Künstlerische Prozesse fördern die Intuition. Die Kunst ist eine Sehhilfe, die die Intuition manifestiert. Dabei geht es um die Kunst als Ausdrucksform jenseits von gesellschaftlichen Bewertungskriterien. Die Intuition spricht in Bildern, Symbolen und Geschichten, das verträgt sich gut mit künstlerischen Prozessen.

Mehr Infos zum Thema auf 'Tiefgang': „**Mit der Kunst die Intuition einfangen**“ und in meinem Fachbuch



Ulrike Hinrichs, Kunst als Sprache der Intuition - Der holografische Ansatz in der Kunsttherapie und kunstanalogen Transformationsprozessen, SynergiaVerlag, ISBN: 9783906873824, Preis: 22,90 €

Related Post



Synergieeffekte

Perfektionismus ist der Todfeind der Intuition

Kunst, Natur und Gesundheit

Selbstmitgefühl: Ich will Schokolade

