

ACHTEN SIE AUF IHR BAUCHGEFÜHL

Newsletter von Günter W. Remmert
Lösungen in Beziehungen und Beruf



Foto: Wilfried Beege, www.beege.de

Liebe Freunde und Interessenten,

herzlich begrüße ich Sie als Leserin oder Leser eines neuen Newsletters.

Menschliche Lösungen, beruflich wie privat zu ermöglichen, dazu sind folgende Anregungen gedacht:

BAUCHGEFÜHLE	2
Der Oberbrandmeister	4
APHORISMEN	5



Gefallen Ihnen diese Seiten? Wären sie auch etwas für Ihre Freunde? Dann empfehlen Sie den Newsletter doch weiter! Möchten Sie Danke sagen, Kritik üben, Vorschläge machen? Dann schreiben Sie mir. Ich freue mich, von Ihnen zu hören. Freundliche Grüße aus dem Hunsrück

Günter W. Remmert

Günter W. Remmert
guenter@wachstums-impulse.de
www.facebook.com/guenter.remmert

BAUCHGEFÜHLE

Eine Bekannte ist mit dem Auto unterwegs. Sie fährt in der Regel recht zügig und auf Strecken, die sie kennt, sogar etwas geistesabwesend. Bei einer Fahrt in ihrem Heimatort hat sie plötzlich die Eingebung, vom Gas zu gehen. Glücklicherweise folgt sie diesem Impuls. Denn im nächsten Moment kommt ihr in einer ziemlich engen Kurve ein Wagen auf der Mitte der Fahrbahn entgegen. Ohne diese Intuition wäre Schlimmes passiert...

Ein ehemaliger Banker plaudert aus seiner beruflichen Erfahrung. Er erzählt, dass er nie Kredite gegen sein Gefühl vergeben habe. Kredit hat etwas mit Vertrauen zu tun (lat. *credere* = *glauben*). Immer wenn er misstrauisch wurde, lehnte er den Kredit ab. So wurde er nur sehr selten enttäuscht. Er lehnte sogar Kredite ab, obwohl die Zahlen rein rechnerisch stimmten. Das bewahrte ihn vor Schaden. Aber natürlich musste er seine Entscheidungen mit den üblichen Instrumenten begründen.

Ein Verwandter erzählt, dass er eines Nachts nach Hause kam und mit einem Mal vor seinem Haus ein so komisches Gefühl bekam. Er fühlte sich sehr unwohl in seiner Haut, irgendwie unsicher und wie beobachtet. Aber es gab keine besonderen Auffälligkeiten. So betrat er seine Wohnung und legte sich schlafen. Am nächsten Tag klingelte die Polizei und wollte wissen, ob ihm etwas aufgefallen sei: im Nachbarhaus sei eingebrochen worden.



Solche und ähnliche Empfindungen hat wohl jeder bereits erlebt. Intuition ist eine plötzliche Eingebung, ein unmittelbares, schnelles Erkennen. Ohne langes Nachdenken können wir spontan entscheiden.

Eine ganze Anzahl von Psychologen, Hirn- und Verhaltensforschern hat sich in den letzten Jahren damit beschäftigt, dieses Erlebnis zu entschlüsseln. Was wissen wir über diesen Sinn, der es uns ermöglicht, schnelle Entscheidungen zu treffen und zwar in unübersichtlichen Situationen?

Jean-Jacques Rousseau verstand unter Intuition eine souveräne Intelligenz, die mit einem Blinzeln die Wahrheit aller Dinge erkennt, im Gegensatz zum umfangreichen und enttäuschenden Bücherwissen. **Plato** und **Aristoteles** fanden durch Intuition den Zugang zur Wahrheit in Mathematik und Moral. Sie hielten sie für die sicherste Form der Erkenntnis. Heute wird sie eher als fragwürdig und unzuverlässig belächelt.

Unter den Psychologen gibt es bei der Definition von Intuition keine Einigkeit. Einige halten sie für eine überflüssige Hilfskonstruktion und andere für den Ausdruck von Trieben oder Instinkten. Wenige vertreten die Ansicht, Intuition sei eine höhere Kraft und habe etwas mit spirituellen Erfahrungen zu tun. Vorherrschend ist allerdings die Meinung, dass Intuition auf unbewusste, ganzheitliche Weise vorhandene Wahrnehmungen bewertet. Sie greift danach auf Erfahrung und Wissen zurück, von dem wir gar nicht wissen, dass wir es wissen.

Ihre Qualität gewinnt die Intuition aus der Intelligenz des Unbewussten. Ohne großes Nachdenken können wir erkennen, worauf wir uns in einer bestimmten Situation zu verlassen haben. Bauchentscheidungen können die raffiniertesten Denkstrategien in den Schatten stellen. An Intuition führt kein Weg vorbei, ohne sie brächten wir wenig zustande.

Wir wissen viel mehr, als wir denken. 11 Millionen Sinneswahrnehmungen in der Sekunde werden durchschnittlich unbewusst verarbeitet und zwar selbst dann, wenn wir bloß träumend auf dem Sofa liegen. Das Gehirn vergleicht ständig alte mit neuen Mustern. Diese werden dann in Bezug auf ihre Bedeutung bewertet. In gefährlichen Situationen können wir so instinktiv reagieren.



Angeblich sollen auch Erfahrungen aus der Steinzeit gespeichert sein. Wie diese Erfahrungen allerdings über Generationen übermittelt wurden, ist noch ein Rätsel. Das Bewusstsein schafft es gerade einmal, fünfzig Sinneseindrücke gleichzeitig zu verwalten. Der Rest muss schon aus Mangel an Verarbeitungskapazität dem unbewussten Autopiloten überlassen bleiben.

Die Intuition hilft uns nicht nur, von uralten Schätzen zu profitieren, sondern auch neue Schätze zu bilden. Dabei kann man Intuitionen nicht erzwingen. Aber man kann sich auf sie einstellen. Probleme können manchmal mit einem Schlag gelöst werden, gerade weil man sich Stunde um Stunde mit ihnen beschäftigt hat. Scheinbar mühelos, über Nacht oder unter der Dusche, vermittelt Intuition plötzlich den lösenden Einfall.

In Dichtung, Literatur, Musik und Malerei ist die Intuition als produktives Erlebnis selbstverständlich anerkannt. Auch in der Forschung und Wissenschaft ist sie oft der wahre Grund, warum Neues gedacht und unternommen wird. Die Intuition nutzt einen übergeordneten Sinn, sie erfasst Ganzheiten. Es ist die rechte Gehirnhälfte, die aktiv wird. Sehr häufig sind Intuitionen im Zustand des Flow. Hier tritt das rationale Denken, Werten und Reflektieren der linken Gehirnhälfte in den Hintergrund. Die Tätigkeit läuft unter voller Aufmerksamkeit fast automatisch. Dieser Zustand wird durch hohe Konzentration erzeugt. Der Verstand hält sich zurück und wundert sich über unerwartete Eingebungen.



Aus der Intuitionsforschung kann man also festhalten:

- Jeder ist intuitiv. Intuition ist eine Fähigkeit, die jeder Mensch besitzt. In Forschungen hat es sich bisher nicht bewahrheitet, dass Frauen intuitiver seien als Männer.
- Entscheidungen, die intuitiv getroffen werden, nutzen unbewusstes Erfahrungswissen und unbewusste Kanäle der Wahrnehmung. Sie können effektiver und sinnstiftender sein als lang überlegte. Da uns unter der Bewusstseinschwelle etwa 11 Millionen Wahrnehmungen pro Sekunde erreichen, wir bewusst aber nur etwa 50 verarbeiten, übersteigt die unbewusste Informationsverarbeitung die bewusste um den Faktor 220.000.
- Freilich kann Intuition auch zu Fehlurteilen führen. Dies ist insbesondere der Fall, wenn sie durch Vorurteile und Routinen eingeschränkt und festgelegt wird.
- Da Intuition in vielen Fällen effektiver und effizienter ist als rationale Entscheidungen und zudem automatisch stattfindet, ist es sehr nützlich, wenn sie sowohl im Privatleben wie im Beruf anerkannt und trainiert wird.

Der Oberbrandmeister

Jörg Schallhorn, der Leiter der Hamburger Landesfeuerweherschule, erinnert sich an einen Einsatz ganz zu Beginn seiner Karriere, der für ihn eine Art Erweckungserlebnis war. ... Schallhorn und seine Einheit hatten einen Brand im Hamburger Alsterhaus gemeldet bekommen, dem prächtigsten Kaufhaus der Stadt, ein Wahrzeichen an der Binnenalster. Das Gebäude war bedeutend. Indes, Brandalarm wird dort ständig ausgelöst, und nachher war es dann doch nur ein brennender Mülleimer vor der Eingangstür oder, noch ärgerlicher, ein Fehlalarm. Doch dieses Mal war es ein richtiges Feuer. Die Flammen waren nur schwer unter Kontrolle zu bekommen, und was das Schlimmste war: Sie züngelten auch am imposanten hölzernen Treppenaufgang. Mit einigen Kameraden stand er schwitzend vor den Treppen, und sie fragten sich, ob sie da noch hoch sollten. Er war noch jung, motiviert, bereit, mehr zu riskieren, und er wollte auch schon losstürmen. Da hob der alte Oberbrandmeister, der schon weit über sein silbernes Dienstjubiläum hinaus war, abwehrend seine Hand. Einige Sekunden später krachte die Holzkonstruktion, funkensprühend in sich zusammen. *"Wären wir hochgerannt, hätte das eine Katastrophe gegeben"*, erinnert sich Schallhorn. ...

Was hatte der alte Oberbrandmeister bemerkt? Was hatte sein siebter Sinn gewittert? Der Schlüssel zur Entscheidung *"hochrennen oder zurückziehen?"* liegt in dem Geräusch, das das Holz beim Brennen verursacht. Zunächst platzen die einzelnen Faserschichten ab und verursachen ein charakteristisches Geräusch. Es unterscheidet sich von dem dumpfen Knacken, wenn die Holzterasse zusammenbricht, das sich anhört, wie das Knacken von Eis auf einem zugefrorenen See. Das Abplatzen hört sich auch anders an, je nachdem, um welche Baumart es sich handelt. Entscheidend ist die Intensität, mit der es knackt. *"Man muss das einfach schon mal gehört haben, um zu wissen, dass es zu spät ist, diese Treppe noch zu betreten"*, sagt Schallhorn.

(Aus: Gerald Traufetter, Die Weisheit der Gefühle, Reinbek bei Hamburg 2009. S. 207-208)

APHORISMEN

Intuition ist die souveräne Intelligenz, die mit einem Blinzeln die Wahrheit aller Dinge erkennt im Gegensatz zum leeren und enttäuschenden Bücherwissen.

Jean-Jacques Rousseau

Man kann vieles unbewusst wissen, indem man es nur fühlt, aber nicht weiß.

Fjodor Michailowitsch Dostojewski

Die tiefsten Erkenntnisse erreicht man nur durch höchste Sammlung des Geistes. Worte reichen nicht hinunter in diese letzten Gründe, nur intuitive Erleuchtung hilft zum Verständnis.

Konfuzius

Mit Logik kann man Beweise führen, aber keine neuen Erkenntnisse gewinnen.

Dazu gehört Intuition.

Henri Poincaré, Mathematiker

Wir wissen mehr, als wir sagen können.

Michael Polanyi, Chemiker und Philosoph

Die Intuition ist ein göttliches Geschenk, der denkende Verstand ein treuer Diener.

Es ist paradox, dass wir den Diener verehren und die göttliche Gabe entweihen.

Albert Einstein

Was wirklich zählt, ist Intuition.

Albert Einstein

Wenn man gar nicht gegen die Vernunft sündigt,

kommt man zu überhaupt nichts.

Albert Einstein

Das Rationale am Menschen sind seine Einsichten,

das Irrationale, dass er nicht danach handelt.

Friedrich Dürrenmatt

Emotionen sind keineswegs ein Luxus.

Antonio Damasio

Intuition ohne Intellekt ist ein Unglück.

Paul Valéry

Der Zufall trifft nur einen vorbereiteten Geist.

Louis Pasteur