

## Folge 4

### „Wie finden wir zur INTUITION?“

Seiten im Buch: 279-283;

Fernsehfilmreihe in 13 Folgen BR-alpha, Bayern: [www.br-alpha.de](http://www.br-alpha.de)  
"Auf den Spuren der Intuition" Autor/Regisseur: Mag. Thomas Gonschior, Ulrich Bohnefeld  
INTER/AKTION Gesellschaft für interaktive Medien GmbH  
Geschäftsführer: Jürgen A. Knoll, Dipl.-Ing. Uwe von Schumann [www.interaktion.com](http://www.interaktion.com)  
DVD - Bestellung für die gesamte Filmreihe: € 29,90 [www.intuition-dvd.de](http://www.intuition-dvd.de)  
Wissenschaftliche Beratung für das Filmprojekt, Oktober 2009 in München: Dr. Regina Obermayr-Breitfuß

Wissenschaftliche Forschungsarbeit Dissertation(2003)/Buchveröffentlichung(2005,2009):  
Dr. Regina Obermayr-Breitfuß INTUITION Theorie und praktische Anwendungen €49,90 (Deutschland)  
ISBN: 978-3-8391-9207-8 kostenlose Zusendung: [www.amazon.de](http://www.amazon.de)  
Seminar- und Vortragsteilnehmer können das Werk mit Autorenpreis um nur €43,90 über das Holistische Institut erwerben.

#### 4.4.2 Die Formulierung der ‚richtigen‘ Fragestellung

Zum besseren Verständnis wird hier der Ablauf bei einer Datenbankabfrage und der Ablauf bei der Intuition kurz beschrieben:

<b>Ablauf bei der Datenbankabfrage</b>	<b>Ablauf bei der Intuition</b>
Man möchte z. B. wissen, was im Internet über ‚Intuition‘ steht.	Man möchte z. B. wissen, welcher Gegenstand an einem bestimmten Platz aufgestellt ist
Man wählt sich in das Internet ein.	Um die Aufmerksamkeit besser nach innen und auf die Fragestellung lenken zu können, schließt man die Augen und schaltet das geistige Auge auf Empfang
Man gibt den Suchbegriff ein.	Man stellt die Frage: „Was weiß ich über den Gegenstand in der Intuitionsecke?“ Nachdem die Frage gestellt wurde, tritt unmittelbar darauf eine ‚Leere‘ ein. Danach steigen meist gleich Gedanken auf und wieder ab und wieder andere Gedanken steigen auf und wieder ab. Dazwischen ist in einem kurzen Moment ein ‚Raum der Leere‘. Indem die Frage öfter wiederholt wird und die Aufmerksamkeit erneut auf die Frage gelenkt wird, ‚dehnt‘ sich dieser ‚Raum der Leere‘ immer mehr aus. Aus diesem ‚Raum der Leere‘ fließt die intuitive Information.
Konzentration, um sich bei der Fülle der Informationen nicht zu verlieren.	Konzentration bedeutet, die Aufmerksamkeit auf den leeren Raum zu halten, aus dem die Information kommt. Gelingt die Konzentration auf die Fragestellung, so treten die auf- und absteigenden Gedanken wie von selbst immer mehr in den Hintergrund und die Phasen des ‚leeren Raums‘ werden immer länger.
Die Informationen sind z.B. Texte, Bilder, Filme oder auch Musik.	Die Informationen werden nun in Form von Phänomenen empfangen, aus denen man zunächst meist noch keine Schlüsse ziehen kann. Um den Intuitionserfolg zu steigern, muss man aushalten, dass der Verstand diesen Phänomenen noch keine Begriffe zuordnen darf.
Wenn z.B. die Informationsfülle eines Textes zu groß ist, druckt man ihn aus.	Statt dessen ist es wichtig, die Phänomene in Form von Körpersprache, Zeichnungen oder deskriptiven Beschreibungen festzuhalten.

Der Prozess des Intuierens kann mit einer spezifischen Datensuche in einer Datenbank verglichen werden. Ein wesentlicher Unterschied ist jedoch, dass bei einer Datenbankabfrage das EDV-System die ‚Führung‘ übernimmt, sobald die Fragestellung eingegeben ist. Bei der Intuition konzentriert sich der Intuierende auf die ‚richtige‘ Fragestellung und hält kontinuierlich die Aufmerksamkeit während er eine empfangende Haltung einnimmt.

Der angeführte Bezeichnung „*Intuitionsecke*“ geht auf G. FERGUSON zurück, die vom „*corner experiment*“<sup>559</sup> spricht.

Der Begriff der ‚Leere‘ kommt aus dem Buddhismus und wird dort als das ‚Nichts‘ bezeichnet.<sup>560</sup> Nähere Ausführungen zum ‚leeren Raum‘ sind in dieser Arbeit im siebten Kapitel enthalten (vgl. Kap. 7.1.1.1 Frage in den ‚leeren Raum‘, Abb. 41 Die Erweiterung des Raumes zwischen den ab- und aufsteigenden Gedanken, in dem das intuitive Wissen wohnt).

Die ‚**richtige Fragestellung**‘ war nach ca. zwölfjähriger Forschung das prägnanteste Forschungsergebnis von Gail FERGUSON. Diese Frage klingt simpel, hat aber eine große Wirkung, denn sie öffnet den Zugang zum ‚intuitiven Kanal‘. Diese Frage lautet:

#### 4.4.2.1 „Was weiß ich über...?“

Oder auf Englisch: „What wonder I know about...?“<sup>561</sup> Mit der Konzentration auf diese Frage kommt man in den ‚intuitiven Kanal‘. Der Intuierende bekommt Informationen als Elemente, die dann wie Puzzlestücke mit Hilfe des Verstandes zu einer Synthese zusammengefügt werden können. Aus dieser Synthese ergibt sich dann meist die Möglichkeit, auf Basis dieser gewonnenen Entscheidungsgrundlage eine effektive Entscheidung zu treffen. Durch die Anwendung dieser Frage ist der Zugang zur Intuition geöffnet. Die neue Erkenntnis daraus ist, dass ‚intuitiv sein‘ kein Glücksfall oder die Gnade Gottes alleine ist, sondern dass Intuition als ein **willentlicher Vorgang bewusst gesteuert und geübt** werden kann.

---

<sup>559</sup> Ferguson, G. (1991-1992): Studienlehrgang. Tonbandprotokoll Nr. 2 vom 7.2.1992. Topanga. California/USA.

<sup>560</sup> Vgl. Rinpoche, S. (1992): Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben. Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod. Bern München Wien.

<sup>561</sup> Anmerkung: Die Autorin hat die Übersetzung zusammen mit Gail FERGUSON während des Studienlehrganges 1991/92 erarbeitet.

Die anschließende zweite, wichtige Fragestellung ist untrennbar mit der ersten Frage verbunden und sollte immer gestellt werden, wenn bereits mehrere intuitive Informationen gekommen sind. Diese Frage lautet:

#### **4.4.2.2 „Was weiß ich über meine Verantwortung?“**

Diese Fragestellung ist besonders wichtig, wenn es darum geht, wie man sich in seinem Umfeld - in seiner Familie oder auf seinem Arbeitsplatz - verhalten soll. Die Frage nach der eigenen Verantwortung gibt Informationen, wie man z.B. eine Entscheidung treffen soll und was dabei die eigene Verantwortung ist.

Hier ist sehr interessant, dass oft eine intuitive Information kommt, wie beispielsweise ‚tue nichts‘, oder ‚nicht jetzt‘, ‚noch nicht‘, ‚rasch!‘ (vgl. Kap. 4.3.1.2 Anweisungseffekt (‚Instruction effect‘)), oder ähnliche, kurze, prägnante Zeitangaben. Es scheint so zu sein, dass die Antwort aus einer ‚impliziten Ordnung‘ kommt (vgl. Kap.2.2.6 Die Wegbereiter des holistischen Weltbildes und ihre Erkenntnisse). Auch wenn es oft nicht leicht ist, sich daran zu halten, so ist es doch weise, der Intuition zu folgen. In den meisten Fällen stellt es sich im Nachhinein als absolut richtig heraus, auch die innere Ruhe und Gelassenheit kann durch das Vertrauen in diese intuitiven Informationen trainiert werden.

#### **4.4.3 Fünf Phasen eines intuitiven Wahrnehmungsprozesses**

Eine intuitive Wahrnehmung durchläuft in einem ungestörten, ganzheitlichen Prozess **fünf Phasen**, die anschließend mit den jeweiligen intuitiven Wesensmerkmalen beschrieben werden.

##### **4.4.3.1 Überraschungsphase**

Bevor die ‚Überraschungsphase‘ beginnt, befindet sich der Intuierende meist in der unangenehmen Situation, dass er sich ‚wie verloren‘ fühlt. Stellt er bewusst an seine Intuition eine Frage, dann begegnet er innerlich zunächst die ‚Leere‘ (vgl. Kap. 6.4.1 Hermeneutische Spirale: Initial-/Aufwärmphase). Dann beginnt die Überraschungsphase, die dadurch gekennzeichnet ist, dass die intuitive Information auf mehreren Ebenen überraschend sein kann.

- in Bezug auf die Schnelligkeit (vgl. Kap. 2.3.2.1 Phänomen der Gleichzeitigkeit (Synchronizität)).
- in Bezug auf den Inhalt der Information. Für den Verstand sind die Inhalte häufig unlogisch und werden deshalb sofort abgewehrt (vgl. Kap. 7.2.2 Prozessablauf in der Forschungsgruppe).

- in Bezug auf die Lösung. Da die Intuition frei von jeder sozio-kulturellen Prägung, bzw. frei vom Ursache-Wirkungs-Prinzip (vgl. Kap. 2.3.2.8 Gesetz von Ursache und Wirkung) ist, werden die Intuitions-Informationen oft als ‚völlig neu‘ oder ‚übernatürlich‘ empfunden, als ‚noch nie dagewesen‘.

Dieses Phänomen wird in der Quantenphysik als ‚reiner Zufall‘ bezeichnet, der aus dem ‚Nichts‘ käme (vgl. Kap. 2.2.6.10 Anton ZEILINGER). Dieses angesprochene ‚Nichts‘ oder die ‚Leere‘ (vgl. Kap. 7.1.1.1 Frage in den ‚leeren Raum‘) kann auch als die ‚Quelle des Wissens‘ gesehen und als ‚Informationsspeicher‘ bezeichnet werden.

Praktische Beispiele, in denen diese überraschenden Lösungen aus der Intuition aufgegriffen werden und im therapeutischen Prozess sogar heilsam wirken, zeigen sich u.a. in der ‚Phänomenologischen Psychotherapie‘ (vgl. Kap. 3.3.4 ‚Phänomenologische Psychotherapie‘: Familienstellen nach Bert HELLINGER) und in ‚Systemischen Strukturaufstellungen‘ (vgl. Kap. 8.1.1.2 Unterscheidung von Formen des Gewissens).

Ein weiteres praktisches Beispiel des Überraschungseffektes und der Abwehr des Verstandes zeigt sich in der Pädagogik häufig zwischen Kleinkindern und Erwachsenen. Das intuitive Verhalten oder die intuitiven Äußerungen eines Kindes können einen überraschen, der keine sofortige Erklärung dafür findet und deshalb irritiert und sogar verunsichert sein kann (z.B. sagt ein vierjähriges Kind: „Mama, diese Frau bekommt ein Baby“). Da der Verstand eine Verunsicherung nicht lange zulässt, schaltet sich beim die ‚Kontrolle‘ ein. Aus diesem Kontrollbedürfnis heraus will der Erwachsene sofort das Kind in ein Verhalten zwingen, das ‚kulturell‘ erlaubt ist. Wird jedoch die Überraschungsphase nicht eingeschränkt, ja sogar unterstützt, fließt der Prozess natürlich weiter in die Phase des Humors.

#### **4.4.3.2 Humor**

Diese Phase ist durch eine erfrischende Energie und von einer ‚Leichtigkeit‘ gekennzeichnet. Das Umfeld reagiert mit Spaß, und die Atmosphäre ist plötzlich kraftvoll verändert. Die Aufmerksamkeit und die Konzentration sind auf das intuitive Phänomen gerichtet, und es wird eine gewisse Unsicherheit zugelassen, die in eine Gelassenheit mündet. Der Humor weckt eine Neugier, diese leitet die nächste Phase ein.

#### **4.4.3.3 Abenteuer**

Wenn nicht bereits in den ersten Phasen die Wahrheit ‚auf den Tisch‘ kommt, dann geschieht es jetzt. In kurzen, aber präzisen Sätzen wird gesagt, ‚was Sache ist‘. Die Aussagen sind auch deshalb so unmittelbar, weil sie nicht gefiltert werden, und sie auch keine Rücksicht auf irgendeine Erwartung des Umfeldes nehmen. Durch kognitive Manipulation (Verstandesdenken) wird der Prozess sofort gestoppt und der weitere Verlauf beendet. Eine weitere Abbruchgefahr besteht in der ‚Konsequenz aus der Wahrheit‘ oder aus der neuen Verantwortung. Bleibt man jedoch im intuitiven Kanal, so wird das Abenteuer lustvoll und der Mensch kann durch seine Beharrlichkeit und Ausdauer gestärkt hervortreten. Es führt zu einer Handlung, die als schön und ästhetisch empfunden wird.

#### **4.4.3.4 Schönheit, Ästhetik**

Es handelt sich hier nicht um eine äußere Schönheit, sondern um eine ‚innere Ordnung‘, die als solche ‚schön‘ erlebt wird. Die Erfahrung, dass alles zusammen stimmt, und dass das Getane sich in eine Ganzheit einfügt, macht das Gefühl für Ästhetik aus. Der ‚Prozess des Zusammenfügens‘ braucht meist Zeit und Geduld. Wird der Prozess zu früh unterbrochen, geht die Schönheit und die Stimmigkeit verloren (vergleichbar dem Stimmen von nur drei Saiten einer Gitarre). Zeigt sich die intuitive Handlung im Ganzen, entsteht spontan das Bedürfnis, Freude auszudrücken.

#### **4.4.3.5 Freude**

Den Abschluss eines intuitiven Prozesses bildet eine ‚innere Freude‘, begleitet von Dankbarkeit für die Information, für die Handlung, für die Veränderung und das Einfügen im Ganzen. Diese Freude braucht einen je nach Situation angemessenen Ausdruck. Hat man das Gefühl, aus Freude tanzen zu müssen und tut es aber nicht, so bleibt ‚eine Träne zurück‘. Gibt man jedoch der Freude Ausdruck, so gibt man eine feierliche Information als Dank zurück an das Universum.