

Die Entschlüsselung des Bauchgefühls

Oft wissen wir Dinge, bevor unser Verstand sie überhaupt analysieren kann. Die Linzer Psychotherapeutin und Psychologin Regina Morgenstrahl erforscht dieses Phänomen der Intuition seit Jahrzehnten. Ihre Arbeit zeigt: Das vielzitierte „Bauchgefühl“ ist weit mehr als Einbildung.

VON ELKE BERGER



Mag. Dr. Regina Morgenstrahl ist Psychotherapeutin und Psychologin in freier Praxis in Linz.

„Ich hätte es gewusst, aber ich habe nicht auf meine innere Stimme gehört.“ Es ist dieser eine Satz, den Mag. Dr. Regina Morgenstrahl in ihrer Praxis immer wieder hört. Das Faszinierende daran ist, dass sich ihre Klient:innen im Nachhinein ganz genau erinnern können, wann und wo der intuitive Impuls auftauchte. Doch sie ignorierten diesen oft mehrmals, und das rationale Fehlurteil nahm seinen Lauf. „Wir besitzen diese intuitive Wahrnehmung von Natur aus“, betont Morgenstrahl, „wir müssen im Westen nur erst wieder lernen, auf sie zu hören, ihr zu vertrauen.“

DER RUF DER KRISE Morgenstrahls Weg zur Intuitionsforschung begann mit einer existenziellen Krise. Während sie im Herbst 1989 an ihrer Diplomarbeit schrieb, litt die bereits praktizierende Therapeutin plötzlich unter massiven Schlafstörungen. Die Schulmedizin stand vor einem Rätsel; organische Ursachen gab es keine.

„In meiner Not gab ich mir selbst das Versprechen: Wenn ich herausfinde, was da in mir im Brustbereich ‚anklopft‘, werde ich dem Gehör verschaffen“, erinnert sie sich.

Der Wendepunkt folgte in einer Therapie-sitzung. Plötzlich überkam Morgenstrahl eine intuitive Eingebung über das wahre, tiefe Problem einer Klientin – ein Thema, das in acht Jahren Behandlung nie zur Sprache gekommen war. Morgenstrahl sprach ihre intuitive Eingebung offen aus und traf die Wurzel des Problems. Kurz darauf folgte die nächste fundamentale Eingebung: „Geh nach Amerika und studiere Intuition.“ Trotz der Angst, ihr sicheres Leben aufzugeben und ihre Klienten „im Stich zu lassen“, wagte sie mit 34 Jahren den radikalen Schritt und ging 1990 für ein Studienjahr in die USA, um bei Gail Ferguson, einer Pionierin der Intuitionsforschung, zu studieren.

Die Intuition schießt oft ungefragt als Blitzgedanke ein – beim Autofahren, unter der Dusche oder in existenziellen Notsituationen.



Man kann den Zugang zur Intuition trainieren.

Wie die Matroschka-
Puppen besitzt auch
unser Bewusstsein
mehrere Schichten.
Die innerste Puppe
repräsentiert unseren
wahren Wesenskern.

Diese prägte dabei einen Satz, der Morgenstrahls psychotherapeutisches Weltbild erschütterte: „Der Zugang zur Intuition ist frei von jeder soziokulturellen Prägung.“ Für die Therapeutin war klar: „Wenn diese Dimension unabhängig von Herkunft und Prägung existiert, muss die westliche Psychotherapie komplett neu gedacht werden. In unserem klassischen Menschenbild existieren Denken, Fühlen und Handeln – ein ‚höheres Denken, höheres Fühlen und höheres Handeln‘ war schlicht nicht vorgesehen.

FELDFORSCHUNG IN HAWAII UND SAMOA Um diese übergeordneten Bewusstseinsdimensionen¹ zu verstehen, schloss sie zwei Jahre Feldforschung an, unter anderem in Hawaii und Samoa, wo sie Kontakt zu Schamanen und indigenen Gemeinschaften pflegte. „Dieses traditionelle indigene Wissen lässt sich aber nicht eins zu eins auf unsere moderne Gesellschaft übertragen, deshalb habe ich 1994 das Holistische Institut² gegründet.“ Bei ihren Forschungen entdeckte sie: „Der Zugang zur inneren Wissensquelle lässt sich erstaunlich präzise mit den Erkenntnissen der modernen Quantenphysik und Neurobiologie erklären“, die sie in den Arbeiten des österreichischen Nobelpreisträgers Anton Zeilinger und des Physikers Hans-Peter Dürr fand. Ergänzt wurde Morgenstrahls theoretisches Fundament unter anderem durch den Neurobiologen Joachim Bauer sowie den Biologen Rupert Sheldrake. Aus dieser Synthese von Quantenphysik, Biologie und Psychologie entstand Morgenstrahls umfangreiche Dissertation, die mittlerweile als Buch³ vorliegt und in einer 13-teiligen Youtube-Dokumentation⁴ visuell aufbereitet wurde.

„Wir haben, ähnlich wie bei einer russischen Matroschka-Puppe, mehrere Bewusstseins-schichten“, erklärt die Therapeutin ihre Erkenntnisse. „Vor den innersten drei Puppen existiert jedoch eine Bewusstseins-schranke. Danach liegt unser Wesenskern mit drei Bewusstseinsdimensionen, der eine universelle Wissensquelle enthält.“

DAS GEHEIMNIS DER „WAS-FRAGE“

Doch was ist Intuition, wie erkennt man sie, wie wirkt sie, und kann man die intuitive Wahrnehmungsfähigkeit trainieren? Die Antwort ist: Ja, man kann den Zugang zur Intuition trainieren. „Dass wir uns im Westen so schwer mit der Intuition tun, liegt an unserer Sucht nach rationaler Erklärung und wissenschaftlicher Begründung. Unser Verstand haftet permanent an Konzepten an. Dabei schießt die Intuition oft ungefragt als Blitzgedanke ein – beim Autofahren, unter der Dusche oder in existenziellen Notsituationen. Doch der konditionierte Verstand redet diese Impulse meist augenblicklich nieder, damit wir uns sicher fühlen können“, so Morgenstrahl.

Um die Intuition gezielt anzusteuern, hat Morgenstrahl eine präzise Methode entwickelt: die Formulierung von offenen „Was-Fragen“. Bei Fragen, die mit Warum, Wieso oder Weshalb beginnen, schweigt die Intuition beharrlich. Solche Fragestellungen aktivieren augenblicklich die logisch-analytischen Areale des Verstandes und blockieren den Zugang zum höheren Wissen des Überbewusstseins. In Kursen lehrt die Therapeutin, wieder auf die Intuition zu hören. Ein praktisches Beispiel für den Alltag lautet: „Was weiß ich über meinen nächstwichtigen Entwicklungsschritt?“ Wer sich diese Frage bewusst vor dem Einschlafen stellt, umgeht die Zensur des rationalen Verstandes. Die Antwort, so zeigt es Morgenstrahls jahrzehntelange Erfahrung, manifestiert sich dann oft auf intuitive Weise in unseren Träumen. ■

1 siehe auch: Das Leben der Seele zwischen dem Überbewusstsein und dem Unterbewusstsein, von Georg Kühlewind (ungarischer Bewusstseinsforscher), Verlag Freies Geistesleben, ISBN 978-3-7725-1887-4

2 www.holistic-institute.eu

3 Intuition: Theorie und praktische Anwendung, von Regina Morgenstrahl, Books on Demand, ISBN 978-3-7494-1130-6

4 „Auf den Spuren der Intuition“ (BR alpha 2009): www.youtube.com/watch?v=7zAbjNQ494g&list=P_L4LTpWYkt7Mm8q8YscTMBWaviD4fskxQ_