

Sicher in unsichere Zeiten

Die Intuition als Wegweiser im Alltag sinnvoll nutzen

Ein klein wenig kann einem die aktuelle Situation schon Angst machen. Zumindest geht es mir im Moment so. Obwohl sich erstaunte Laien und verwunderte Fachleute gegenseitig täglich engagierte Rede- und Wissensduelle liefern, verringert sich die empfundene Unsicherheit über die zukünftige Entwicklung dadurch kaum. Ganz im Gegenteil. Sie nimmt eher mit jedem konsumierten Nachrichtenbeitrag stetig zu. Egal ob Wirtschaft, Klima oder Gesundheitswesen, die unterschiedlichen Prognosen der Experten scheinen in all diesen Bereichen ständig weiter auseinanderzudriften. Zurück bleibe ich, als interessierter, aber verwirrter Beobachter des ganzen Szenarios und versuche mir notgedrungen täglich selbst einen Reim auf das eine oder andere aktuelle Geschehen zu machen. Dabei beginnen meine Gedanken zu kreisen, bis mir irgendwann fast schwindelig wird und ich am Ende das Ziel vollends aus dem Auge verliere.

Wem soll ich denn nun trauen? Wie wird sich mein bekanntes Leben in den nächsten Monaten und Jahren ändern? Was ist zukünftig richtig und was falsch?

Der Reset draußen im Wald

Während ich aus Angst davor, irgendeine wichtige Information zu verpassen, immer häufiger auf einen der Nachrichtenkanäle zappe, wird das Chaos meiner Gedankenwelt leider nicht besser. Mit jedem Versuch, mich rational und gedanklich der Sache zu nähern, verliere ich den kurzzeitig erhaschten Lichtblick gleich wieder aus dem Auge. Es will mir einfach nicht gelingen, etwas Ruhe in „mein System“ zu bringen. Also nichts wie raus an die frische Luft. Der Sauerstoff und die Bewegung werden mir sicher guttun und so etwas wie einen geistigen Reset ermöglichen. Ganz so wie bei einem Computer, der sich während der Bearbeitung eines Vorgangs aufgehängt hat.

Bereits die ersten Meter des aufgeweichten Forstwegs, fordern heute meine volle Konzentration, um nicht auszurutschen und geradewegs im Dreck zu landen. Danach wird der Weg besser und ich merke, wie der Qualm aus meinen heißgelaufenen

Hirnwindungen auf jedem Meter förmlich vom Wind herausgeblasen wird. Ich lasse die Gedanken bewusst weiterziehen und versuche, den vollgesogenen Schwamm in meinem Kopf vorsichtig auszuwringen. So voll, wie er gerade ist, kann er definitiv nichts Neues aufnehmen, und schon gar keine wichtigen oder sinnvollen Entscheidungen treffen. „Erst mal ein wenig ruhiger werden und auch die Verzweiflung darüber loswerden, dass ich selbst keinen Plan mehr habe, wo mich die Reise wohl hinführen wird“, denke ich mir und setze mich auf einen Baumstumpf in der Nähe.

Vom Gedanken zum Gefühl

Von meinem Platz aus sehe ich, wie der Wind mit den Wolken spielt und sie unablässig vor sich herreibt. Ab und an schafft er es sogar, den trüben Vorhang kurzzeitig ein Stück beiseitezuschieben und mir die noch extrem zarte Frühlingssonne ins Gesicht scheinezulassen. Das tut gut und fühlt sich angenehm warm an: „Na klar doch, das ist es! Nicht die Gedanken weisen mir den Weg, sondern das, was ich fühle! Alles, was ich brauche, um mich in jedem Chaos dieser Welt zurechtzufinden, trage ich bereits in mir.“ Mein inneres Radar sozusagen, das dem Geist die Möglichkeit gibt, wieder ganz

authentisch und unbeeinflusst zu entscheiden. Das Bauch- oder besser Körpergefühl ist es, auf das ich mich in jeder noch so verworren erscheinenden Situation stets verlassen kann. Das heißt, sofern ich mich traue, ihm zu trauen.

Auf den Körper hören lernen

Die moderne Wissenschaft erweckt oft den Eindruck, dass lediglich sie objektiv und unbefangen sein kann. Sie stellt Thesen auf, versucht diese zu beweisen oder zu widerlegen und führt aufwendige Versuchsreihen durch, die letzten Endes im Erfolgsfalle ein statistisch signifikantes Ergebnis liefern. Eine Schlussfolgerung, die mit hoher Wahrscheinlichkeit also für alle gültig sein sollte. Das Problem an der Sache ist allerdings, dass es sich lediglich um eine Wahrscheinlichkeit handelt. Nur weil beispielsweise 95% der Menschen Nudeln mit Tomatensoße lieben, muss das nicht zwangsläufig auch für mich zutreffen. Ich mag diese Kombi nicht besonders und werde daher selbst gegen den Rat meiner Mitmenschen gerne darauf verzichten.

Was in Bezug aufs Essen noch sehr leicht nachvollziehbar ist, wird in anderen Bereichen schnell zu einem schwierigen Unterfangen. Wenn ich keine auf

diese Weise zubereiteten Nudeln mag, zeigt mir das der Körper sehr deutlich und ich werde sie deshalb nicht essen. Was aber, wenn ich merke, dass mir mein Lebenswandel oder die Arbeit, die ich täglich verrichte, nicht guttun? Bin ich in diesem Falle auch so offen für meine Gefühle oder überlasse ich bei diesen „wichtigeren“ Themen dann doch dem wissenschaftlich geprägten Verstand den Vortritt?

Bauchgefühl = unwissenschaftlich?

Die Schwierigkeit, dem eigenen Körpergefühl mehr zu vertrauen als rein rational gedanklich entstandenen Lösungsansätzen, liegt im Irrglauben begründet, dass mein Bauchgefühl völlig losgelöst vom Verstand agieren würde. Daher gilt diese Art der Lösungsfindung landläufig oft als „unwissenschaftlich“ und subjektiv, im Vergleich zu einer rein intellektuell-geistigen Vorgehensweise. Dem ist aber tatsächlich gar nicht so, wie man inzwischen weiß. Der Körper fungiert laienhaft ausgedrückt ähnlich einer Antenne, die ein bestimmtes Radiosignal empfängt. Das Signal selbst ist unsichtbar, jedoch kann die Empfangseinrichtung es aufnehmen und an die Verarbeitungstechnik weiterleiten, die es dann über den

Umweg des Lautsprechers für mein Ohr hörbar macht.

Ähnlich sensibel reagiert auch mein Körper auf die „Schwingungen“ in seiner Umgebung. Betrete ich beispielsweise einen Raum, in dem „dicke Luft“ herrscht, so fühle ich mich dort meist auch nicht wirklich wohl. Ein Gefühl des Unbehagens macht sich breit und das Gehirn veranlasst daraufhin einen höflich geordneten Rückzug. Aus der emotionalen Stimmung, die ich so mehr oder weniger unbewusst aufgenommen habe, wird ein körperlich spürbares Gefühl, welches meinem Gehirn entsprechende (nicht „sichtbare“) Informationen über den Zustand des Ortes oder der situativen Umstände liefert. Auch wenn das Gefühl selbst nicht objektiv bewertet werden kann, entsteht dennoch ein auf den Einzelfall bezogener, sinnvoller Handlungsimpuls, der mich dazu veranlasst auf die eine oder andere Weise zu reagieren.

Gravierende Vorteile der Intuition

Da diese Art der Entscheidungsfindung weitestgehend ohne die Notwendigkeit zugrundeliegender Wissens- oder Erfahrungshintergründe auskommt, ist sie einem rein rationalen Entscheidungsprozess

gegenüber klar im Vorteil. Es ist hierfür nämlich gar nicht nötig, bereits entsprechende Situationen durchlebt zu haben. Die zugehörige Gefühlsskizze als Auslöser reicht völlig aus. Ebenso wenig ist dieser Prozess auf bestimmte wissenschaftliche Erkenntnisse oder statistische Wahrscheinlichkeiten angewiesen, denn er ist schlicht individuell und empirisch. Mit etwas Übung weist mir mein Gefühl selbst dann den Weg, wenn ich bestimmte Situationen noch nie erlebt habe und ich sie deshalb rational gar nicht wirklich erfassen, geschweige denn bewerten kann.

Genau das richtige also, um mein eingangs beschriebenes Gedankenkarussell des Alltags bei Bedarf wieder etwas abbremsen zu können. Die Rückbesinnung auf meine eigenen, von außen nur sehr begrenzt manipulierbaren Fähigkeiten lässt mich schnell wieder etwas mehr Ruhe finden. Sogar die Angst, einer wie auch immer gearteten Lage unter Umständen nicht rechtzeitig Herr werden zu können verschwindet in dem Maße, in dem ich mich vertrauensvoll auf meine Intuition einlasse.

„Genau, da war ja noch was, mein innerer Kompass!“

Über den Autor

Der gebürtige Coburger, Jahrgang 1972, lebt und arbeitet als Natur-Coach, Autor und psychologischer Berater in seiner Heimatstadt, ganz im Norden Bayerns. Nach dem Studium der Wirtschaftsinformatik und der langjährigen Tätigkeit als IT- und Internetfachmann begann er bereits vor mehr als 14 Jahren sich aufgrund eigener gesundheitlicher Probleme mit alternativen Behandlungsmethoden für stress- und angstbedingte Erkrankungen auseinanderzusetzen. Zahlreiche Ausbildungen hierzu folgten.

Dirk Stegner bietet regelmäßig auch Vorträge, Workshops und Seminare zu seinen Buchthemen an. Weitere Informationen zu aktuellen Terminen erhalten Sie hier: www.der-natur-coach.de



Natur-Coaching

Eigene Wege aus Stress, Angst und Burnout finden

Hardcover, Februar 2017

Printausgabe (ISBN 978-3-7431-8029-1)

E-Book (ISBN 978-3-7431-4779-9)



Weisheit zwischen Wald und Wiese

**Wie die Natur lernt und
was wir von ihr lernen können.**

Hardcover, November 2018

Printausgabe (ISBN 978-3-7481-1142-9)

E-Book (ISBN 978-3-7481-6990-1)



In Wahrheit ich

**Wie die Sichtweisen anderer
mein Leben bestimm(t)en.**

Taschenbuch, März 2018

Printausgabe (ISBN 978-3-7460-8948-7)

E-Book (ISBN 978-3-7528-8180-6)



Trennungsgedanken

Über die Nebenwirkungen der Digitalisierung einer analogen Welt.

Taschenbuch, März 2020

Printausgabe (ISBN 978-3-7528-9886-6)

E-Book (ISBN 978-3-7504-4911-8)