

Alexandra Sorgenicht  
Intuition



GOLDMANN



Alexandra Sorgenicht

# INTUITION

Wie du die Stimme deiner Seele  
stärkst und für ein selbstbestimmtes  
und freies Leben nutzt

Mit Illustrationen von Brian Storm

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Deutsche Erstausgabe April 2024

Copyright © 2024 der Originalausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße. 28, 81673 München

[produktsicherheit@penguinrandomhouse.de](mailto:produktsicherheit@penguinrandomhouse.de)

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © FinePic®

Redaktion: Anke Schenker

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

LG · CB

ISBN 978-3-442-22380-0

»Vernunft, du wirst immer halb blind sein.«

– Marguerite Porete, *Der Spiegel der einfachen Seelen*, circa 1308



# INHALT

<b>Hallo! .....</b>	<b>11</b>
<b>Einführung – Das ist doch alles Einbildung .....</b>	<b>15</b>
 <b>1 Ich hab's dir doch gleich gesagt! Schöne Grüße, deine Intuition. ....</b>	 <b>19</b>
Intuition – was ist das eigentlich? .....	19
Der Intuition zu folgen ist kinderleicht für Kinder .....	20
Missverständnisse .....	24
Die Intuition ist die Stimme der Seele .....	29
Als meine Heilreise begann .....	33
Die Rolle der Intuition für das Bewusstsein des Menschen ..	37
Wie der Dualismus unsere Möglichkeiten einschränkt ...	39
 <b>2 Energie folgt der Aufmerksamkeit .....</b>	 <b>45</b>
Warum es Sinn macht, die Intuition zu trainieren .....	46
Über die Kompetenz, der Intuition zu folgen .....	49
Den Weg frei machen .....	52
Move your energy – wie Intuitionstraining funktioniert ...	60
Energiewahrnehmung und tief sitzende Glaubenssätze ...	64
 <b>3 Geh mir aus der Aura! – Warum dein Raum dir heilig sein sollte .....</b>	 <b>69</b>
Dein Energiekörper als Ausdruck deines Selbstbildes ....	69
Wie schütze ich mich vor Energievermischung? .....	76
Hintergrund: Eigener Raum und Energiekörper .....	83
 <b>4 Gott, dein Göttliches und dein höchstes Selbst. ....</b>	 <b>89</b>
Die Erfahrung des eigenen Göttlichen im Körper .....	90
Das Göttliche und die Intuition .....	94
Have you seen God? Yes, she's black. ....	96

Der Dualismus religiöser Machtstrukturen .....	98
Typische Fallstricke bei der Hinwendung zum Göttlichen .....	102
<b>5 Kingdom come – Intuitive Autorität .....</b>	<b>107</b>
Muss Autorität wirklich »Macht über« beinhalten? .....	111
Rebellion ist nur ein Anfang, aber noch nicht das Neue. . .	114
Die Entmachtung des Prinzips »Macht über« .....	117
Die Bedeutung von Augenhöhe .....	120
Hintergrund: Spirituelle Autonomie .....	123
Typische Fallstricke: Das immerwährende Pendeln zwischen Überhöhung und Abwertung .....	125
<b>6 Ich sehe was, was du nicht siehst, und das bist du – Intuitive Wahrnehmung .....</b>	<b>129</b>
Das Verständnis von Wahrnehmung .....	130
Was ist Realität? Frage deinen imaginären Freund! .....	136
Erlaube dir, das ganze Bild zu sehen – du bist völlig normal! .....	139
Hintergrund: Intuitive Wahrnehmung integrieren .....	145
Typische Fallstricke beim Erlernen der intuitiven Wahrnehmung – Überhöhung statt Integration .....	148
Grenzüberschreitung .....	148
<b>7 Die Macht der Worte – Intuitive Kommunikation und Selbstaussdruck .....</b>	<b>151</b>
Kommunikation und Lebensgestaltung .....	153
Intuitive Kommunikation .....	160
Hintergrund: Die Bedeutung der Kompetenz »Eigentum« .....	167
Typische Fallstricke: Vermeidung von Verletzbarkeit durch vermeintlich »richtige« Kommunikation .....	171



<b>8 If love is the answer – Intuitive Liebe und Verbindung . .</b>	<b>173</b>
Wie Bindungsmuster entstehen . . . . .	175
Intuitive Liebe . . . . .	182
Klassische Reaktionsmuster und die Fähigkeit zur Differenzierung . . . . .	185
Hintergrund: Affinität . . . . .	190
Typische Fallstricke: Vermeidung von Individuation . . . .	193
 <b>9 Wollen, was man will, oder Kontrollfreak? –</b>	
<b>Intuitiver Wille</b> . . . . .	197
Der Wille aus dem Ego . . . . .	198
Das intuitive Wollen unserer Seele . . . . .	202
Hintergrund: Essenz und Eigenmacht . . . . .	206
Gelebte Eigenmacht – Als meine Energie frei wurde . . . .	211
Typische Fallstricke auf dem Weg zum intuitiven Willen . .	213
 <b>10 No more drama! – Intuitives Vertrauen . . . . .</b>	<b>215</b>
Das allgemeine Verständnis von Vertrauen . . . . .	215
Die Vertrauensbasis . . . . .	218
Das Urvertrauen . . . . .	221
Das intuitive Vertrauen . . . . .	223
Hintergrund: Bedürfniserfüllung . . . . .	228
Typische Fallstricke: Energetischer Kontrollverlust . . . . .	231
 <b>11 Nur keine Panik! – Intuitive Sicherheit . . . . .</b>	<b>235</b>
Wahrnehmung und Verbundenheit . . . . .	235
Das Verständnis von Sicherheit . . . . .	237
Aufgehoben sein . . . . .	241
Hintergrund: Intuitive Sicherheit kreieren . . . . .	250
Typische Fallstricke in der Entwicklung der intuitiven Sicherheit . . . . .	255
Die Erwartung, dass das Außen mitgeht . . . . .	255
Leistungsdruck . . . . .	257

<b>Epilog: Du bist Gott – also benimm dich auch so</b> .....	259
<b>Register</b> .....	261
<b>Verzeichnis der Übungen</b> .....	267

# HALLO!

Ich freue mich, dass du dieses Buch aufgeschlagen hast, denn das heißt, dass du dich für deine Seele interessierst. Umgekehrt interessiert sich deine Seele ganz sicher für dich, denn du hast dieses Buch gefunden! Wenn du die Kommunikation mit deiner Seele erst mal in dein Leben integriert hast, wirst du dich verblüfft fragen, wie du eigentlich so lange ohne sie ausgekommen bist.

Ich mache mich in diesem Buch in gewisser Weise nackt bis auf meine Seele. Ich tue das, weil Intuitionstraining generell nicht über Theorie funktioniert, sondern nur über Erfahrung. Und weil ich Verletzbarkeit und Transparenz für die wesentlichen Faktoren menschlicher Entwicklung und Verbindung halte. Außer meinen Einsichten und meinem Wissen zu den Themen Intuition und Menschwerdung gebe ich hier deshalb auch Geschichten aus meinem Leben und dem anderer Menschen weiter, die ich dabei begleitet habe, ihre Intuition wiederzuentdecken. Diese Geschichten sind sehr persönlich. Sie sind manchmal schmerzhaft und traurig, manchmal einfach berührend. Immer sind es Heldenreisen, die ganz individuelle Wege aus Verletzung, Trauma, Angst und Unsicherheit in ein erfülltes, intuitives Leben beschreiben.

»Seele leben«, das ist kein Schlagwort, das ist die alltägliche Realität eines intuitiven Menschen. Es beeindruckt mich immer wieder aufs Neue, was über die Integration der Intuition möglich wird. Vor zwanzig Jahren hätte ich niemals gedacht, dass ich ein Leben führen kann, wie ich es heute führe, und ich bin unendlich dankbar dafür. Was ich noch weniger für möglich gehalten hätte, ist, wie viele Menschen ich dabei unterstützen durfte, nach und nach alte Wunden zu heilen, damit sie heute erfüllt – im Wortsinne beseelt – leben können. Eigentlich ein Wunder, aber keins, das vom Himmel fällt, sondern eines, für das man selbst aktiv, über tägliche Praxis, etwas tun kann.

Kein Buch der Welt kann ein mehrjähriges Training ersetzen. Darum geht es mir auch nicht. Ich habe dieses Buch geschrieben, weil mir am Herzen liegt, dass alle Menschen, die sich entwickeln wollen, die heilen wollen, die letztlich werden wollen, wer sie sind, sich erinnern können, dass sie den Schlüssel zu ihrer ganz eigenen Reise bereits in sich tragen. Und schon beim Lesen machst du den ersten Schritt in dein intuitives Leben – ganz von selbst. Die zahlreichen Übungen, die ich in dieses Buch integriert habe, werden dich zusätzlich auf deinem Weg in dein intuitives Leben unterstützen.

Deine Intuition ist die Brücke zwischen deinem irdischen und deinem transzendenten Sein. Ich bin der Überzeugung, dass jeder Mensch ein spiritueller Mensch ist - auf die ureigene Weise. Gleichzeitig ist es aktuell für viele Menschen nicht leicht, die für sie richtigen Räume dafür zu finden. Die etablierten Religionen verlieren zunehmend an Mitgliedern. Aktuell sind die Menschen mit Religionszugehörigkeit in Deutschland in der Minderheit, aber das ist noch nicht sehr lange so. Der skandalöse Machtmissbrauch, nicht nur in den großen Kirchen, und der noch skandalösere Umgang durch Macht- und Verantwortungsinhaber, die Transparenz und Aufklärung verlangsamen oder sogar blockieren, ist sicher einer der wesentlichen Gründe, warum viele Menschen enttäuscht sind und sich abwenden.

Die Alternative zu den etablierten Religionen, die spirituell angemalte »Glücksindustrie«, ist in großen Teilen vor allem ein hervorragend funktionierendes Geschäftsmodell, das Menschen die Illusion verkauft, sie könnten über magische Abkürzungen glücklich werden, ohne wirklich an sich arbeiten zu müssen.

Zwischen beidem – der über Machtstrukturen funktionierenden Kirche einerseits und der »Hokus-Pokus-Fidibus-alles-ist-Licht-und-Liebe-Spiritualität« andererseits – existiert noch weitgehend eine Leerstelle. Wenn wir in der Situation, in der wir uns als Menschheit aktuell befinden, Bewusstsein für unsere Rolle erschaffen und Verantwortung für unseren Platz in der Welt übernehmen wollen, müssen wir diese Leerstelle mit Wissen, Bewusstsein und Methodik fül-

len. Diese Zeit fordert von uns Menschen, spirituell zu reifen und erwachsen zu werden.

Klingt herausfordernd? Ist es auch. Wie jede Heldinnenreise ist auch das Abenteuer des intuitiven Lebens nicht immer leicht. Aber obwohl es ein lebenslanger Weg ist, ist jeder einzelne Schritt hin zu dir selbst unendlich wertvoll. Deine Intuition ist die Stimme deiner Seele. Sie weiß, dass du nicht bist, was dir widerfahren ist. Sie weiß, wer du bist und was du kannst. Und sie kennt deinen Weg. Folge ihr.



# EINFÜHRUNG – DAS IST DOCH ALLES EINBILDUNG

*Ich gab mein Bestes, die große Tüte mit Wäsche zu tragen, ohne dass etwas herausfiel. Wir wohnten in einem großen Mietshaus in einer Stadt im Ruhrgebiet. Der Flur war dunkel, und der Geruch nach abgestandenem Essen und gewohnheitsmäßiger Enttäuschung ließ ihn noch enger wirken, als er ohnehin schon war. Vor unserer Wohnungstür angekommen, spürte ich plötzlich die grellrote Energie meiner Mutter im Rücken. Ich konnte gerade noch die Wäschetüte absetzen und mich ducken. Die Faust traf mich so nur an der Schulter und nicht, wie sonst, in der Nierengegend. »Du blöde Kuh! Du hast den Schlüssel vergessen! Was machen wir jetzt? Ich muss arbeiten!«, schrie sie mich an. Ich war fünf Jahre alt.*

Fünfundzwanzig Jahre später nehme ich die gefährliche grellrote Energie, die ich früh durch meine Mutter kennenlernte, immer noch häufig wahr. Im Supermarkt, im Zug, in Zoom-Räumen und besonders in den sozialen Medien – sie ist wirklich nicht selten. Häufiger noch sehe ich ihre Vorbotin, eine dunkellila oder auberginefarbene Ausstülpung, die über der grellroten Energie liegt. Unkontrollierte Aggression und der Versuch, diese, aus Angst vor sozialer Sanktion, zu kontrollieren.

Für mich sind diese Zustände oder Energien nicht nur fühlbar, ich kann sie auch »sehen«. Als Kind war ich täglich von dieser Energie umgeben, sie war oftmals lebensgefährlich für mich. Ich überlebte. Und zwar sicherlich auch deswegen, weil ich vorhersehen konnte, wann der Ausbruch von Dunkellila zu Grellrot unmittelbar bevorstand. Vor allem aber überlebte ich, weil ich wusste, dass die gewaltvolle und missbräuchliche Zeit meiner Kindheit nicht andauern würde. Denn ich konnte viel mehr sehen als nur die Gefahr, die von meiner Mutter ausging. Ich sah die Schönheit in den Seelen vieler

Menschen und auch in meiner Seele. Dadurch wusste ich, dass die vernichtenden Beschimpfungen und Abwertungen, die ich mir zu Hause anhören musste, keine Wahrheit in sich trugen. Intuitiv wusste ich, dass ich wertvoll war und dass mein Leben wertvoll war.

In den dunkelsten Stunden meiner Kindheit und Jugend, in denen ich Gewalt und Missbrauch ertragen musste, habe ich meinen Körper verlassen und mich auf die Seelenebene konzentriert. Diese Ebene war und ist für mich ein Ort im Kosmos, an dem ich reine Energie bin und reine Energie wahrnehme. An diesem Ort bin ich frei und erfahre gleichzeitig eine erfüllende Verbundenheit mit allem, was ist. In meiner Kindheit und Jugend gab mir dieser Ort vor allem Sicherheit und Schönheit. Dort war es immer hell, ruhig, liebevoll und sicher. Ich hatte kein Zuhause und keine Eltern im eigentlichen Sinne, und so wurde die Seelenebene mein Zuhause.

Als kleines Kind hinterfragte ich natürlich nicht, was ich sah, es war ganz natürlich für mich. Ich konnte Farben um Menschen herum sehen; wusste genau, wie sie sich fühlen; sah, was sie gerne verbergen wollten, wo sie physische Schmerzen hatten, und hatte klare Ahnungen, wenn sich jemandes Leben dem Ende näherte. Mit Tieren zu kommunizieren war leicht für mich, und ich nahm allerlei Wesenheiten wahr, die andere nicht wahrnahmen. Manchmal erschienen mir diese Wesenheiten im Traum, oft unterhielt ich mich mit ihnen, bevor ich einschlief, und sie schenkten mir immer Trost und Gewissheit.

Als Kind wusste ich nicht, dass diese Wahrnehmungen intuitive Wahrnehmungen waren, und ich machte mir auch keine Gedanken darüber. Ein Therapeut hat mich einmal als Polarblume bezeichnet: »Es gibt Menschen, die erblühen, obwohl sie in extrem lebensfeindlicher Umgebung aufgewachsen sind. Wir wissen noch nicht, warum das so ist, aber wir wissen: Sie sind selten, aber es gibt sie. Polarblumen nenne ich Menschen wie Sie.«

Vielleicht war oder bin ich eine Polarblume. Ich mag das Bild, auch wenn ich mich mittlerweile eher als eine der bunten Blumen auf der Wildblumenwiese meines Lebens sehe. Warum ich trotz mehr als



schlechter Startbedingungen »erblüht« bin, weiß ich ziemlich genau: weil ich den Zugang zur Stimme meiner Seele, zu meiner Intuition, nie verloren habe. Ich weiß nicht, wie oft ich mir in meinem Leben den Satz »Das bildest du dir bloß ein« anhören musste, wenn ich meine intuitiven Wahrnehmungen verbalisiert habe. Unzählige Male. Nicht umsonst kämpfen die meisten Teilnehmerinnen des Intuitionstrainings Monate, wenn nicht sogar Jahre mit der Unsicherheit, sich alles, was sie wahrnehmen, nur einzubilden.

Letztlich ist das vernichtende Urteil »Das bildest du dir bloß ein« Ausdruck von Unsicherheit und Unvermögen einem Raum gegenüber, von dem wir alle wissen, dass er existiert und einen großen Einfluss hat – bei gleichzeitigem Wissen, dass wir nicht die geringste Ahnung haben, wer wir in diesem Raum sind und wie wir uns darin verhalten können und sollen. Aber eins ist sicher: Wir können uns daran erinnern, wie es ist ein intuitives Leben zu führen!



# 1

## **Ich hab's dir doch gleich gesagt! Schöne Grüße, deine Intuition**

»Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk und der rationale Geist ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.«

– Albert Einstein

### **INTUITION – WAS IST DAS EIGENTLICH?**

Wir wissen alle ganz genau, dass es eine Ebene in uns gibt, die glasklar weiß und wahrnimmt – und die sich dem Verstand entzieht. Wir wissen das, weil wir es alle schon in der einen oder anderen Weise erfahren haben. Diese Erfahrung war beglückend oder womöglich eher unangenehm: Wir hatten bei einer wichtigen Entscheidung ein »unbestimmtes Gefühl« oder eine »Ahnung«, die der Vernunft entgegenstand. Wir haben versucht, alles richtig zu machen, haben die »innere Stimme« ignoriert, wollten »vernünftige« Entscheidungen treffen – und haben das Ergebnis bereut. »Ich hab's doch gewusst!«, so reagieren wir dann häufig, ärgern uns über uns selbst, nehmen uns vor, es beim nächsten Mal »besser« zu machen. Und haben nicht die geringste Ahnung, wie das eigentlich geht: »es besser machen«. Denn die meisten Menschen wissen überhaupt nicht, wie sie der Intuition folgen sollen.

### **Übung: Reflektiere eine intuitive Erfahrung**

Nimm dir einen Moment, um eine intuitive Erfahrung zu reflektieren. Wann hast du das letzte Mal gedacht: »Ich hab's doch gewusst!«? Was genau hast du gewusst? Wie hat sich dieses Wissen geäußert? Warum hast du nicht darauf gehört? War es eine »innere Stimme«? Eine, die dein Wissen angezweifelt hat? Was war dies für ein Gedanke? Kennst du den Gedanken? Hast du ihn häufiger? In welchen Situationen taucht er auf? Kannst du den Gedanken oder die »Zweifel-Stimme« jemandem oder einer Zeit in deinem Leben zuordnen? Was ist geschehen, weil du nicht auf dein inneres Wissen gehört hast? Was hätte geschehen können, wenn du darauf gehört hättest? Überlege, in welchen Situationen es sich lohnen könnte, dir die Grundlage deiner Entscheidungen bewusster zu machen. Räume dafür in den nächsten Wochen und Monaten immer ein kleines zusätzliches Zeitfenster ein, bevor du entscheidest.

Unsere Intuition weiß Dinge, die wir rational betrachtet, nicht wissen »können«. Kinder vertrauen ihrer intuitiven Wahrnehmung – bis sie es verlernen.

## **DER INTUITION ZU FOLGEN IST KINDERLEICHT ... FÜR KINDER**

Für Kinder ist es völlig normal, Dinge zu »sehen« und »zu wissen«, die nicht der Ratio entspringen. Sie sehen Farben, die um einen Menschen herum sind; wissen, dass das Haustier oder die Oma bald sterben wird; und ihnen ist klar, dass der Onkel lügt. Kinder haben einen unverstellten Zugang zu ihrer Intuition und zu ihrer Fähigkeit, Energien wahr-

zunehmen. Und sie vertrauen sich. Sie vertrauen sich selbst so lange, bis sie immer wieder negatives Feedback für den selbstverständlichen Ausdruck ihrer intuitiven Wahrnehmung bekommen. Neben »Das bildest du dir nur ein« kann die Abwehr auch stärker ausfallen, von »Sei nicht so unverschämt« bis zu »Du bist böse! So etwas sagt man nicht«.

Selbst wenn abwehrende Reaktionen auf ihre intuitiven Wahrnehmungen und deren Ausdruck nicht ausgesprochen werden, sondern nonverbal erfolgen, spüren Kinder das mehr oder weniger ausgeprägte Unbehagen der Erwachsenen genau. Sie nehmen feinfühlig wahr, was erwünschtes und was unerwünschtes Verhalten ist, und passen sich an. Sie verlernen die präzise Wahrnehmung ihrer Intuition und vertrauen ihrer intuitiven Wahrnehmung irgendwann gar nicht mehr.

### **Fallbeispiel: Greta, 3. Klasse**

Eine der Trainerinnen, die ich ausgebildet habe, ist Doro L. Sie ist Grundschullehrerin und integriert das Intuitionstraining in ihre Begleitung der Kinder. Doro erzählt uns ihre Geschichte von Greta, 3. Klasse:

»Ich kann viele Beispiele von Begebenheiten erzählen, in denen das Intuitionstraining es mir ermöglicht hat und aktuell ermöglicht, Schulkinder schnell und wertfrei zu begleiten. Für mich ist das intuitive Wahrnehmen, also das Sehen von Energien, ein wichtiges Tool im Umgang mit den Kindern geworden, auf das ich nicht mehr verzichten möchte. Ich erkenne schnell, worum es im Kern geht, was ein Kind braucht und biete einen freien Raum, in dem jeder und jede so sein kann, wie er/sie ist. Die Kinder fühlen sich gesehen, und das ist unendlich wertvoll für eine organische Entwicklung.

Eine der vielen Geschichten, die ich über kindliche Intuition erzählen kann, ist die von Greta. Sie war in einer dritten Klasse meiner Schule und hatte unkontrollierbare Wutausbrüche. Keiner ihrer Lehrer konnte Greta beruhigen. Sie schmiss mit Stühlen durch die Klasse und ging letztlich sogar so weit, mit einer Schere zu drohen. Eines Tages holte mich der Lehrer in Gretas Klasse, weil er die Situation nicht lösen konnte.

Als ich in die Klasse kam, robbte Greta über den Boden und schrie wie am Spieß. Als ich auf sie zuing, versteckte sie sich hinter einem Stuhl. Ich setzte mich zu ihr auf den Boden und sprach beruhigend auf sie ein. Immer wieder sagte ich ihr, dass es in Ordnung sei, dass sie wütend ist. Ich sagte ihr, dass sie wütend sein darf und dass ich ganz genau wüsste, dass sie einen richtig guten Grund hat, so wütend zu sein. Schließlich bekam ich sie dazu, mir in mein Büro zu folgen. Sie robbte den ganzen Weg über den Flur. In meinem Büro angekommen, war sie sehr aus der Puste, aber durch die körperliche Anstrengung deutlich ruhiger.

Ich erlaubte ihr, wütend zu sein und ihre Wut auch auszudrücken, unter der einzigen Bedingung, dass sie weder sich noch mich verletze. Sie haute noch ein wenig auf meinem Schreibtisch rum, aber nicht mehr wirklich mit Kraft.

Ich wusste, dass ihre Mutter sterbenskrank war, und fragte sie, ob sie wütend sei, weil ihre Mutter krank ist. Sofort fing sie wieder an zu schreien, schnappte sich einen Kuli von meinem Schreibtisch und warf ihn gegen die Wand. Weinend und verzweifelt schrie sie: ›Sie lügen mich an! Sie sagen mir, die Mama würde wieder gesund! Dabei weiß ich doch, dass sie stirbt!‹

Ich war sehr betroffen und fragte Greta, ob ich sie in den Arm nehmen dürfe. Sie stimmte zu. Ich sagte ihr, dass ich es gut verstehen würde und mir vorstellen könne, wie furchtbar schwer es sein muss, das Wissen zu haben, dass die Mama stirbt, aber nicht darüber sprechen zu dürfen. Ich sagte ihr auch, dass ich mir vorstelle, dass sie sehr einsam sei und dass es sehr schwer ist, was sie trägt, viel zu schwer für ein Kind.

Sie weinte lange haltlos in meinen Armen, aber irgendwann beruhigte sie sich. Zwei Jahre war Greta allein gewesen mit ihrem Wissen, ihrer Angst, ihrem Schmerz. Sie hatte Schlafstörungen und Wutausbrüche entwickelt – was mich überhaupt nicht mehr wunderte.

Leider konnte ich bei Gretas Familie keine Veränderung bewirken. Die Überzeugung, dass man ›das Kind schützen müsse‹ und dies

nur durch Nicht-Besprechen der wirklichen Situation erreichen könne, blieb auch dann noch bestehen, als ich sagte, dass sie es bereits wüsste. Die Familie sagte mir in dem Gespräch auch, die Prognose sei, dass die Mutter von Greta noch ein- bis eineinhalb Jahre zu leben habe. Intuitiv wusste ich, dass es sich leider nur noch um ein paar Wochen handeln würde.

In dieser Zeit holte ich Greta immer wieder zu mir, sprach mit ihr und nahm sie in den Arm. Sie war weiterhin sehr traurig und einsam, aber immerhin konnte sie wieder schlafen, und die Wutausbrüche ließen nach.

Eines Nachts wurde ich mit einem furchtbaren Schmerz in meiner Brust wach, es fühlte sich an, als hätte man mir das Herz herausgerissen. Ich spürte Greta nahe bei mir, und ich wusste, dass ihre Mutter in der Nacht gestorben war. Zu Gretas Klassenlehrer sagte ich am dem Morgen, dass es gut sein könne, dass Greta heute nicht käme, weil ihre Mutter gestorben sei. So war es auch.«

Gretas Beispiel zeigt auf bestürzende Weise, wie klar Kinder wissen, was wahr und was unwahr ist, und wie quälend es sein kann, wenn dieses Wissen ignoriert wird.

Als Kinder passen wir uns dem an, wofür wir positive Bestätigung bekommen, und wir unterdrücken das, worauf wir negatives Feedback bekommen. Negatives Feedback kann sein: offene Abwertung wie Auslachen oder Schimpfen oder – subtiler, aber keineswegs weniger vernichtend – das Abwenden der Bezugsperson, Liebesentzug oder das Ignorieren einer Äußerung. Natürlich kann es auch Bestrafung oder sogar physische Gewalt sein, das ist für eine gelungene Unterdrückung der Intuition aber gar nicht notwendig.

Auf diese Weise, aufgrund von Ablehnung und/oder Strafe, haben die meisten von uns sehr früh gelernt, dass unsere Intuition nicht in Ordnung ist. Dementsprechend haben wir sie immer weiter unterdrückt. Sie ist nicht »weg«, denn das ist gar nicht möglich, wir können unsere Intuition genauso wenig zerstören wie unsere Kognition.

Aber, sie bleibt meistens im Vorbewussten – und so konnte sie nie reifen. Wir konnten sie nicht mitnehmen in unseren Prozess des Erwachsenwerdens und der Identitätsfindung und haben sie für unsere Lebensgestaltung dementsprechend gar nicht, oder nur unzuverlässig, zur Verfügung.

**Wir verzichten in unserer Gesellschaft komplett auf die Intuition, die eine wesentliche Säule für unsere freie und selbstbestimmte Lebensgestaltung ist. Und so treffen wir immer wieder unstimmige Entscheidungen, im Kleinen und Privaten genauso wie im Großen und Politischen – obwohl wir es doch eigentlich besser wissen müssten.**

## MISSVERSTÄNDNISSE

Das Phänomen Intuition umfasst einen komplexen Bereich des menschlichen Seins. Die Art und Weise, wie man sie im Allgemeinen und wissenschaftlich versteht, wird dieser essenziellen menschlichen Fähigkeit nicht gerecht.

Im deutschen Sprachraum wird Intuition oftmals mit »Bauchgefühl« übersetzt – wir entscheiden »aus dem Bauch heraus«, haben in Bezug auf einen Menschen oder eine Situation »ein komisches Gefühl im Bauch« oder haben bei einer Entscheidung »Bauchschmerzen«. Das so verstandene »Bauchgefühl« ist eine nicht greifbare Größe und unberechenbar. Es ist faktisch so, dass uns jemand oder etwas »Bauchschmerzen« machen kann, unser Körper also auf eine Wahrnehmung reagiert. Dass eine Körperreaktion ausgelöst wird, die wir im Bauch fühlen können, kann aber ganz verschiedene Ursachen haben. Es kann ein Geruch sein, der uns an etwas erinnert. Eine fremde Stimme kann der Stimme einer Person gleichen, die wir lieben. Es kann auch sein, dass wir einfach wissen, dass uns jemand mit etwas konfrontieren möchte, mit dem wir uns nicht auseinandersetzen wollen. Auch eine Projektion auf eine Per-



son kann etwas im Bauch auslösen, nämlich die sprichwörtlichen »Schmetterlinge«.

Das Bauchgefühl, wie es allgemein beschrieben wird, ist etwas sehr Schwammiges. Manchmal ist es da, manchmal nicht. Es ist nicht klar definiert, und eigentlich versteht darunter jeder, was er will, und manchmal sogar das, was gerade am besten in die Erzählung passt. Nicht selten muss das »Bauchgefühl« als nicht hinterfragbare Begründung für Entscheidungen oder Verhalten herhalten, wenn sich jemand nicht tiefer auseinandersetzen oder generell nicht verantworten möchte.

### **Übung: Unterschiedliche Erfahrungen bewusst machen**

Bestimmt hast du schon die Erfahrung gemacht, dass das, was du für dein »Bauchgefühl« hältst, goldrichtig war – und auch die gegenteilige Erfahrung: dass es dich in die Wüste geschickt hat. Weißt du, warum es das eine Mal richtig war und das andere Mal falsch?

Nimm dir einen Moment, zu reflektieren und aufzuschreiben, wie die Situation war und worum es ging, als du das »falsche Bauchgefühl« hattest. Überprüfe für dich, ob es wirklich das war, was du als Bauchgefühl verstehst – oder war vielleicht womöglich doch etwas Wunsch oder Egowille dabei? Wenn Letzteres der Fall war, wie kannst du »richtiges Bauchgefühl« und »Wunschkonzert« unterscheiden? Mach dir eine Notiz dazu, damit du beim nächsten Mal bewusster entscheiden kannst.

In der Wissenschaft wird Intuition als »Wissen, das auf Erfahrung beruht«, »Erfahrungswissen« oder »gefühltes Wissen« beschrieben, auch als dem »unbewussten Denken« entspringend. Weil die Intuition in der wissenschaftlichen Interpretation den Erfahrungen und den Gefühlen zugeordnet wird, vermutet man, sie entspringe dem limbischen System, also dem Bereich im Gehirn, der für das Verarbeiten, Einordnen

und Erinnern (Abrufen) von Gefühlserfahrungen zuständig ist. Erfahrungen sind eine wertvolle Quelle für unsere Entwicklung. Wesentlicher als die reine Erfahrung ist aber immer, was wir aus ihr machen, das heißt, wie wir die Erfahrung einordnen und verarbeiten.

Ein simples Beispiel: Wenn du schlechte Erfahrungen mit Hunden gemacht hast, wird dir dein Erfahrungswissen bei der Begegnung mit einem Hund »sagen«, dass du unbedingt vorsichtig sein musst. Du verkrampfst dich. Und wenn der Hund, auf den du triffst, auch unsicher ist, machst du sehr wahrscheinlich eine weitere verunsichernde Erfahrung, die du in deinem »Erfahrungswissen« abspeicherst. Du machst dann in Bezug auf Hunde mehr und mehr Erfahrungen, die unangenehme Gefühle erzeugen oder aktivieren, und glaubst womöglich schließlich, diese Gefühle und diese Erfahrungen wären die Wahrheit. Dann wäre in diesem Fall die Wahrheit: »Hunde sind gefährlich.« Das ist natürlich, so pauschal behauptet, nicht wahr. Weil du es aber, womöglich vorbewusst, für die Wahrheit hältst, hast du gar keine Wahl mehr. Vielleicht begründest du es irgendwie rational, aber die Wahrheit deines Erfahrungswissens wird sein: Das Leben mit Hunden kommt für dich nicht infrage.

Das ist ein einfaches Beispiel für einen komplexen Wirkmechanismus, der sich außer auf Angst vor Hunden auf alle Lebensbereiche bezieht, auch auf etwas so Wesentliches wie dein Selbstbild (wer bin ich, was will ich, was kann ich?) und auch dein Partnerbild (wer tut mir gut?). Du kannst dir sicher leicht vorstellen, wie negative Erfahrungen deine Perspektive auf deine Möglichkeiten im Leben einschränken, wenn du das aus diesen Erfahrungen gewonnene Wissen nicht hinterfragst.

»Erfahrungswissen« als Definition für die Intuition ist also sehr ungenau, denn das Phänomen beschreibt schlicht die Summe der Erfahrungen, nicht das Ergebnis deiner Arbeit mit deinen Erfahrungen. Die wenigsten von uns haben alle gemachten Erfahrungen, gute wie schlechte, verarbeitet und sinnstiftend als zuverlässige Quelle von Wissen eingeordnet. Beide Betrachtungsweisen sind nur Annäherungen, sie werden dem, was die Intuition wirklich ist und was sie

für den Menschen bedeutet oder bedeuten kann, nicht gerecht. Die tatsächliche Quelle, der Ursprung der Intuition, ist in beiden Definitionen ausgespart.

Für mich war meine Intuition im Wortsinn lebensrettend. Ich entwickelte viele Strategien, um den Druck der erfahrenen Traumata zu kompensieren. Alkohol und Drogen waren seit meinem zwölften Lebensjahr eine wichtige Säule für mich. In den ersten zwei Jahrzehnten meines Lebens ging es ums nackte Überleben, und die Strategien, die ich zur Verfügung hatte, waren lebensgefährlich. Dass ich heute hier bin und dieses Buch schreiben kann, verdanke ich nur meiner Intuition.

*Ich stand da und blickte durch die bunten Lichter auf die wogende Tanzfläche. »I've got the Power!«, hörte ich – und glaubte ich. Diese Diskothek, in der ich arbeitete, in der ich gelernt hatte, fast jeden unter den Tisch zu trinken und Betrunkene in den frühen Morgenstunden aus den Toiletten die enge Treppe nach oben ans Tageslicht zu schleppen, diese Diskothek war mein Space, mein Refugium. Ich war die Queen des Abends – davon war ich überzeugt.*

*Es war das dritte Mal, dass mir die Freundin, die auch Dealerin war, eine Line von dieser chemischen Droge spendiert hatte, und ich fühlte mich fantastisch. Ich war die Coolste und Schlauste. Die anderen waren mir egal. Was sie über mich dachten, war mir egal. Der Selbstzweifel, der Selbsthass – wie weggeblasen. Ich war einfach die Größte und mein Leben über jeden und alles erhaben.*

*Plötzlich war sie da, lauter und eindringlicher als der Oneliner von Snap: »Wenn du das noch einmal machst, wird dein Leben vorbei sein. Dann wird es kein Zurück mehr geben, du wirst drogenabhängig und früh sterben.« Auch wenn ich die Quelle der Stimme damals noch nicht einordnen konnte, wusste ich, es war die Wahrheit. Ich ging nach Hause und nahm seitdem nie wieder chemische Drogen.*

So eindringlich wie an dem Abend hatte ich die Stimme vorher nie wahrgenommen, auch jetzt, gut dreißig Jahre später, kann ich die Intensität dieses Moments noch fühlen. Es gab zum damaligen

Zeitpunkt keine Kompetenz in meiner Persönlichkeitsstruktur, die diese Klarheit und Entschiedenheit hätte hervorbringen können, geschweige denn die Konsequenz, diese Entscheidung auch durchzuhalten. Ich konnte keinerlei Grenzen setzen, kannte meinen Wert nicht und konnte mich selbst vor nichts und niemandem schützen – am wenigsten vor mir selbst. Es war nicht das Alltags-Ich, nicht »Alexandra«, die mich beschützte. Mein »Ich« hätte es gar nicht gekonnt. Es war meine Intuition.

