

# Intuition

## DIE STIMME DES HERZENS

„Unser Herz ist das Zentrum unseres Wesens, in dem wir wahrhaftig eins sind. Eins mit uns selbst – nicht aufgespalten in Verstand, Wille, Gefühle, Körper und Geist. Eins mit allen anderen Geschöpfen.“

David Steindl-Rast

Text: Andrea Velina | Fotos: iStock (Frau), photocase (Herz)

### Noch prägt der Verstand unsere Kultur und Gesellschaft

Wir leben in einer Gesellschaft, die den Fokus auf das Real-Messbare, das Sachdienliche, das Objektive legt – es dominiert der rationale Verstand. Alles was darüber hinaus geht, wird außer Acht gelassen. Selbst das Bildungssystem konzentriert sich ausschließlich darauf, diese Fähigkeit zu schulen. Doch was wäre, wenn wir unsere Herzqualität genauso schulen würden wie das rationale Denken? Welche Auswirkungen hätte das auf unsere Erde, auf unsere Umwelt und unsere Gesellschaft? Das analytische Denken ist nur eine von mehreren Disziplinen, die wir lernen. Sie ist notwendig und nützlich, um Ideen in die Tat umzusetzen. Dennoch ist der Verstand alleine unzureichend. Die wichtigste Disziplin ist die Herzensweisheit: die Intuition.

### Ob Intuition oder Herzqualität – das ist mehr als Erfahrungswissen

Als Synonyme für Intuition und Herzqualität werden besonders in der Literatur aber auch umgangssprachlich Begriffe wie Bauchgefühl, innere Stimme, innere Weisheit, Geistesblitz, Riecher, Ahnung, Eingebung, Instinkt oder sechster Sinn genannt. Die intuitive Wahrnehmung ist weder sichtbar, greifbar, noch „wissenschaftlich“ nachweisbar. Das dürfte einer der Gründe sein, warum wir verlernt haben, ihr zu vertrauen. Sie ist in den Hintergrund gerückt und liegt bei vielen Menschen brach. Einstein sagte:

*„Die Intuition ist ein göttliches Geschenk. Der denkende Verstand ein treuer Diener. Es ist paradox, dass wir heutzutage angefangen haben, den Diener zu verehren und die göttliche Gabe zu entweihen.“*

Auch C. G. Jung hat die Intuition als eine grundlegende menschliche Funktion bezeichnet, die das Unbekannte erforscht und Möglichkeiten ahnt, die noch nicht sichtbar sind. Es handelt sich um eine kognitive Funktion, ein psychisches Organ, das die Wahrheit in ihrer Gesamtheit greifen kann. Im Gegensatz zur wissenschaftlichen Vorgehensweise kommt die Intuition nicht vom Teil zum Ganzen, sondern erfasst direkt das Ganze.

### Intuitiv ist, was aus dem Herzen kommt

Für unser gesamtes Leben hat das Herz eine bedeutsame Schlüsselrolle – nicht nur funktionell physisch. Das Herz ist dazu aufgerufen zu lauschen und zu antworten. Es hat Zugang zur kosmischen Weisheit und ist die Botschaft Gottes. Wenn wir auf unser Herz hören, entsteht automatisch der Sinn für unser Leben und für das Gemeinwohl. Wir hetzen dann nicht mehr dem Profit und dem persönlichen Vorteil – auf Kosten der Natur und der Gesellschaft – hinterher. Einzig und allein mit dem Sinn für das Gemeinwohl gibt es die Möglichkeit unsere Erde zu retten und sie zu einem schönen, blühenden Ort zu machen.

Auf unser Herz zu hören, bedeutet in erster Linie, es zu öffnen und sich hinzugeben. Alles, was ich wissen muss, kommt aus dem Herzen – jede echte Wahrheit. Auf tiefster Herzebene wissen wir wohl, dass wir alle eins sind. In dem wir unser Herz bewusst öffnen, erhalten wir Zugang zur Quelle der Sinnhaftigkeit und können dadurch im Herzen alles abgleichen und abklären – was stimmig ist, was richtig ist und was dem Gemeinwohl nützt. An diesem geheimen Ort haben wir das Urvertrauen und wir sind imstande unsere innerste Stimme zu hören. Sie ist unser wahres Ich; unser höheres, göttliches Selbst. Diese Stimme kommt stets aus dem Herzen, nie aus dem Kopf. Und wir kommen ihr nicht durch Denken auf die Fährte sondern durch Spüren und Fühlen.

Es lohnt sich, auf das Herz zu hören – ganz bestimmt!

- ♥ Wir können unsere eigene Innovationskraft und Kreativität fördern.
- ♥ Wir können unsere Selbstwahrnehmung entwickeln, um eigene Bedürfnisse und Wünsche richtig zu kanalisieren und ressourcenschonend zu agieren.
- ♥ Wir können das eigene Potential entwickeln, um in herausfordernden Situationen zu schnelleren und besseren Entscheidungen und Ergebnissen zu gelangen.
- ♥ Und wir können dadurch auch das eigene Vertrauen entwickeln, um angstfrei, gelassen, stressfrei, freudvoll und bewusst das eigene Leben zu gestalten.

Wie spricht mein Herz und wie kann ich es hören?

Forscher haben herausgefunden, dass wir durchschnittlich 60.000 Gedanken am Tag denken. Wenn wir jedoch über unsere Gedanken hinausgehen, kommen wir auf die Ebene der Intuition – die Ebene der Ideen und Eingebungen. Laut Forscher könnten wir pro Tag 4 Milliarden Ideen haben. Wenn wir uns jedoch nur auf der Ebene der Gedanken bewegen, verpuffen die vielen Ideen. Diese Ideen könnten uns jedoch beim Erschaffen einer neuen Welt sehr nützlich sein. Wenn wir uns entschließen, auf unser Herz zu hören, braucht es Mut, Willen und viel Übung. Die Herzqualität zu leben, ist eine tägliche Aufgabe, die uns permanent herausfordert und ein lebenslanger Prozess sein kann. Man kann die Intuition mit einem Muskel vergleichen – je mehr wir ihn benutzen und begreifen, desto stärker wird er.

Wirkungsvolles Training der intuitiven Fähigkeiten bedeutet erst einmal das individuelle Wahrnehmen der eigenen Impulse und Gefühle. Dies ist möglich, wenn wir still, achtsam und aufmerksam werden. Wenn wir unsere Sinne nach innen richten – auf unser Herz – und einfach nur lauschen. Ohne jegliche Wertung. In diesem Raum darf alles sein: Schmerz, Trauer, Freude, Glückseligkeit, einfach alles, was zum Leben dazu gehört. Doch nicht jedes Gefühl oder jeder Impuls ist auch eine Intuition. Dies zu unterscheiden, wann die „innerste Stimme“ spricht, ist ein wichtiger Teil des Trainings.

Fotos: photocase (Herz)

Diese Übungen können dir bei regelmäßigem Training helfen, deine Intuition zu schulen:

#### Übung: Fragen zum Leben

Gehe in die Stille und richte deine Aufmerksamkeit auf dein Herz. Atme ein paar Mal tief in dein Herz ein und aus und spüre dabei die innere Ruhe. Dann lass ein angenehmes Bild entstehen und spüre die Freude in dir. Verweile darin für ein paar Minuten. Stelle nun deinem Herzen eine Frage. Diese Frage sollte mit wie, wo, woher, was, welche, welcher beginnen – z.B. „Was weiß ich über ...?“ „Welche Entscheidung sollte ich treffen, um ...?“ oder „Wo will ich meine Fähigkeiten und Talente einbringen, um ...?“. Lausche und lass die Antwort kommen. Sie kommen in unterschiedlicher Form und Zeit. Manchmal sofort als Bild, als Geruch oder als Gefühl. Manchmal erst Tage später als Eingebung bei einer bestimmten Tätigkeit, als

Nachricht von einem Menschen, als Inspiration aus einem Film oder Buch. Sei achtsam und nimm alles wahr, was dir begegnet. Reflektiere jeden Abend deinen Tag, denn nur so kannst du auch erkennen, ob du die Antwort bereits erhalten hast.

#### Übung: Achtsamkeit im Alltag

Achte bei allem, was du tust, auf dein Gefühl. Sei es beim Einkaufen, beim Putzen, beim Sport, bei der Arbeit. Suche dir anfangs nur einen Bereich aus und übe dich darin – erweitere dann in deinem Tempo. Stelle dir dabei jeweils die Frage: Was fühlt sich echt, gut oder frei an? Was fühlt sich falsch, unsicher, unangenehm oder begrenzt an? Nimm es einfach wahr – ohne Wertung.

Wenn wir wieder anfangen, auf unser wichtigstes Organ zu hören - das Herz -, ist das ein wichtiger Beitrag zu einer Welt, in der ein achtsamer, verantwortungsvoller und respektvoller Umgang mit der Gesellschaft und der Natur gepflegt wird. So können wir echten Wandel zum Guten vollbringen. Jeder einzelne von uns.

#### Andrea Velina

Als Markenspezialistin für authentisches Marketing begleite ich seit 2003 Unternehmen bei ihren Entwicklungsprozessen von der ersten Idee bis hin zur erfolgreichen Marktpositionierung. In meiner Rolle als Unternehmerin, Beraterin, Coach, Begleiterin und Trainerin ist die Intuition mein allerwichtigstes Werkzeug. Dieses Wissen möchte ich weitergeben, damit jeder diese wertvollen intuitiven Fähigkeiten für sich nutzen kann. *Workshop-Termine und weitere Übungen zum kostenlosen Download*

.....  
[www.velina.de](http://www.velina.de)

