Das Phänomen Intuition aus verschiedenen Perspektiven erklärt

Interview von Karin M. Pickl mit Dr. Markus Hänsel (2009)

1. Was verstehen Sie unter Intuition?

Erstens ist Intuition ein Phänomen, das Menschen an der Grenze zwischen bewusst und unbewusst erleben. Man kann es sich ähnlich wie das Eisbergmodell in der Psychologie vorstellen. Es drückt gut aus, dass sehr Vieles, was wir gespeichert haben, unbewusst ist und doch gleichzeitig präsent. Ich denke, bei der Intuition ist das auch so. Da tritt dann plötzlich etwas in das Bewusstsein – mit dem berühmten Aha-Effekt – was bisher unbewusst war.

Der zweite, sehr kennzeichnende Aspekt für den Prozess der Intuition ist das Unwillkürliche. Es scheint ein Phänomen zu sein, das nicht einfach willkürlich hergestellt werden kann. Niemand würde sagen: „Ich mache jetzt eine Intuition." Man spricht eigentlich nur davon, wenn etwas außerhalb der willkürlichen Kontrolle passiert – in Form von Erkenntnissen, Ideen, Eingebungen oder Ratschlägen, die ins Bewusstsein treten.

2. Gibt es verschiedene Formen von Intuition?

Ich habe vier Haupttypen gefunden – wobei das meine willkürliche Einteilung ist, da wären auch andere denkbar.

Es gibt eine *erfahrungsbasierte Intuition*, bei der wir aus dem Vergangenen schöpfen. Das kann bei ganz normalen Tätigkeiten anfangen, die jeder von uns kennt. Wir setzen uns zum Beispiel ins Auto und die Hände wissen, was sie tun. Das passiert alles außerhalb der bewussten Steuerung, keiner überlegt sich hier jeden Handgriff. Man könnte sagen, dass Intuition dort so etwas wie implizites Wissen ist – also Wissen, das sich über ganz viel Erfahrung bildet. Ähnlich wäre so etwas wie Heuristiken, das heißt wenn Menschen komplexe Entscheidungen aufgrund von einfachen Faustregeln treffen. Auch das läuft außerhalb oder am Rande des Bewusstseins ab. Wenn Sie aus fünf Frühstücks-Alternativen wählen sollen, werden Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit das Bekanntere nehmen, vor allem, wenn wenig Zeit ist. Das muss nicht die beste Entscheidung sein, aber es ist eine, die sich im Laufe der Zeit bewährt hat – als eine Art intuitive Faustregel.

Dann gibt es eine *zukunftsorientierte Form* der Intuition. C.G. Jung hat es Ahnungsfunktion genannt, für andere ist es auch eine Art visionäre Funktion. Sie gibt es dort, wo wir Möglichkeiten und Potenziale in einer Situation sehen, die erst am Entstehen ist. Unternehmensgründer beschreiben zum Beispiel oft, dass sie am Anfang schon eine Idee davon haben, welche Optionen sich auftun, was das Ganze werden kann – in zwei, drei, vier Jahren. Sie nehmen innerlich etwas wahr, wofür die Weichen eben erst gestellt werden.

Der dritte Aspekt ist eine *schöpferische Form* von Intuition. Sie tritt dort in Erscheinung, wo es um Kreativität geht, wo nicht nur auf Bekanntes zurückgegriffen wird, sondern eine Problemlösung auch kreativ sein soll. Im Unternehmenskonzept spricht man von Innovation. Das berühmteste Beispiel ist wohl die Entdeckung des Benzolrings. Der Wissenschaftler Kekulé

döste nach viel Arbeit vor dem Kamin, schaute dem Feuer zu und hatte sah einer Art Tagtraum eine sich in den Schwanz beißenden Schlange. Durch eine Assoziation kam er auf die Idee, das könnte ja die gesuchte Formel für den Stoff sein, den er gerade suchte.
Die vierte Funktion ist die *interaktive Form*, die für mich als Berater und Trainer sehr wichtig ist. Sie ist überall dort hilfreich, wo Empathie und Menschenkenntnis wichtig sind und ein Gefühl dafür, ob es in Beratung oder Therapie in die richtige Richtung geht. Diese Intuition kommt aus der Interaktion zustande, ist Teil eines Dialogs. Sie zeigt sich zum Beispiel, wenn Sie mit einem Gesprächspartner in einem wirklich guten Gespräch sind und das Gefühl haben, die Ideen entstehen zwischen ihnen, dass Sie im Kontakt inspiriert werden.
Ein fünfter Aspekt, der noch dazukommen könnte, ist ein *spiritueller*. In diesem Bereich erfahren Menschen Intuition als Kenntnis, als Wegweiser für Lebensentscheidungen, auch als Kontakt zu einer Form transzendenter Realität. Diese Form ist auch wichtig, aber im professionellen Bereich etwas schwierig zu kommunizieren, weil sie sehr schnell in die Ecke Esoterik gestellt wird.

3. Wie unterscheiden Sie Intuition von anderen Wahrnehmungen wie Instinkten, Gefühlen, Wünschen oder Gedanken?

Für das Grundverständnis ist es wichtig, sich klarzumachen, dass diese Begriffe nicht so trennscharf sind, gerade im Alltagsgebrauch gibt es eine gewisse Vermischung.
Instinkte sind so etwas wie automatisierte Muster, man könnte eher von Reflexen sprechen. Sie haben die gleiche Qualität wie die Intuition, nämlich dass sie auch unbewusst ablaufen. Wenn man zum Beispiel einen Schreckreflex hat, überlegt man sich das nicht. Gleichzeitig ist aber nichts Schöpferisches dabei.
Bei *Gefühlen* gibt es ebenfalls eine Überlappung. Viele Menschen erleben Intuition auch mit oder als Gefühl – als eine Form von Begeisterung. Auch der Aha-Effekt hat etwas Emotionales. Gleichzeitig ist es aber eine andere Art der neurologischen Verarbeitung. Daher würde ich Emotionen wie Angst oder Wut nicht als Intuition bezeichnen.
Wünsche sind ja oft das, was wir beabsichtigen oder vorhaben – da ist wohl auch ein intuitives Element drin, aber auch viel Unbewusstes. Hier ist die Frage: Woher kommen die Wünsche? Es gibt viele Wünsche, die sich aus vergangenen Konstellationen ergeben, die wir nicht mehr bewusst haben, und die sind doch deutlich willkürlicher. Ebenso ist es bei *Gedanken*. Wir können Gedanken wechseln, fokussieren, stoppen … und sie so kontrollieren.

4. Hat jeder Mensch Intuition und gibt es Unterschiede, zum Beispiel zwischen Frauen und Männern?

Ja, aus wissenschaftlicher Sicht würde ich sagen, jeder Mensch hat Intuition. Dadurch, dass ich das sehr der Art, wie das Nervensystem des Menschen gebaut ist, zuordne und die Form des Nervensystems bei jedem Menschen sehr ähnlich ist. Ob jeder Mensch das so wahrnimmt, ob er dafür Begriffe hat, ob das in sein Weltkonzept passt, das ist eine andere Frage.
Zu angelegten Unterschieden kenne ich keine guten stichhaltigen Untersuchungen – denen würde ich erst mal den Vorzug geben. Ansonsten ist man sehr schnell in einer soziologischen Perspektive, also bei der Frage, was eine Gesellschaft den Geschlechtern zuordnet. Klassischerweise bekommen Frauen eher den intuitiven Stempel. Ich habe jedoch inzwi-

schen sehr viele Menschen zu dem Thema gefragt und bekam Antworten quer durch den Gemüsegarten. Es gibt auch sehr viele Männer, die sich das zuschreiben, die aber auch sagen, ich würde das nicht öffentlich machen. Ebenso Frauen, die von sich sagen, ich gehe erst Mal mit dem Kopf ran, zähle die Argumente ab und danach ziehe ich die Intuition zu Rate. Ich glaube, dass es da erstens ein gewisses Klischee gibt und als zweiten Punkt, dass sich das inzwischen doch sehr stark annähert oder schon angenähert hat.

5. Gibt es eine intuitive Intelligenz?

Wenn damit gemeint ist, dass es intelligent ist, sich der eigenen Intuition bewusst zu sein, bei diesen vielen unbewussten Prozessen, dann würde ich sagen: jawohl, da kann man auch von intuitiver Intelligenz sprechen. Wenn damit gemeint ist, dass jemand damit vertraut ist und für sich einen Weg gefunden hat, Intuition wahrzunehmen und sie vielleicht sogar ein bisschen anzukitzeln, auch dann könnte man von intuitiver Intelligenz sprechen.

Wenn die Idee ist, dass man das messen kann, bin ich eher skeptisch. Es gibt mittlerweile etwa 25 unterschiedliche Intelligenzdimensionen, die nicht vernünftig zu messen sind. Ich glaube, da würde man dem Thema und der Beschäftigung damit, vor allem der praktischen, keinen Gefallen tun.

6. Lässt sich die Intuition aus Ihrer Sicht wecken, lernen oder trainieren?

Wenn wir von der Grundprämisse ausgehen, dass Intuition ein natürlicher Prozess ist wie viele andere Funktionen des Nervensystems – wie Sehen, Hören, Wahrnehmen oder Kommunizieren – kann man sagen: Intuition lässt sich gar nicht verhindern. Schon beim Blick auf eine Speisekarte zeigt sich das. Wenn Sie bei einem guten Chinesen sind, stehen rund 50 Gerichte auf der Karte – wie sollen Sie da rational auswählen? Der Alltag ist durchtränkt von kleinen, intuitiven Entscheidungen, die sich keiner so bewusst macht. Die Intuition ist einfach da und ich bin überzeugt, jeder Mensch hat sie. Vielleicht lässt sie sich auch trainieren, aber ich habe das Gefühl, dass es mehr darum geht, diesen Prozess nicht zu behindern. Man kann einen intuitiven Prozess stören, indem man zum Beispiel versucht, aus der Speisekarte rational etwas abzuleiten. Das würde aber sehr viel Zeit brauchen und es ist fraglich, ob das Ergebnis sinnvoller wäre.

Ein anderer Gedanke ist, wenn man eine Parallele zur Kommunikation herstellt: Wir alle können kommunizieren und tun es, schon von Kindesbeinen an. Gleichzeitig lässt sich Kommunikation aber durchaus differenzieren und verbessern, gerade im professionellen Bereich. Ich glaube, das ist ähnlich bei der Intuition. Wir können einiges tun, um diesen natürlichen Prozess zu schärfen, zu läutern, Verzerrungen wahrnehmbar zu machen, vielleicht auch zu initiieren. Aber man lernt so nichts wirklich Neues, sondern greift immer auf etwas zurück, was eigentlich schon da ist.

7. Wenn ja – mit welchen Methoden?

Es gibt eine große Vielfalt an Methoden. Die Wahl hängt im Wesentlichen davon ab, in welche Richtung man den Umgang mit Intuition entwickeln will. Es macht einen Unterschied, ob Sie als Arzt die richtige Therapie suchen, als Unternehmensberater hochkomplexe Unternehmensprozesse steuern oder als Wissenschaftler mit dem Team an neuen Entdeckungen forschen. In meinem Bereich, wo Interaktionen eine wichtige Rolle spielen, würde ich sagen:

Das Wichtigste fängt vor der Methode an und das ist, eine bestimmte Haltung zu entwickeln, offen und wach unbewussten Prozessen gegenüber zu sein. Viele intuitive Prozesse sind anfangs nicht so klar und dafür brauche ich eine gewisse Toleranzschwelle. Es geht auch nicht darum, Intuition zu verklären – als ob das automatisch die Wahrheit wäre. Da ist es gut, wachsam zu sein, aber auch nicht in eine überkritische Haltung zu fallen.
Methodisch kann man dann die Selbstwahrnehmung differenzieren, zum Beispiel lernen, aktiv zu visualisieren. Da gibt es Techniken, die Vorstellungskraft zu trainieren, wie das Focusing, aber auch viele andere Verfahren, die auf eine spezifische Wahrnehmung des Körpers abzielen. Weiterhin ist jede Form von Stressbewältigung hilfreich, da die meisten Intuition dann gut wahrnehmen, wenn sie in einem ausgeglichenen Zustand sind. Auch Meditation könnte man dazunehmen. Das ist für mich ein idealer Zugang, weil man da lernt, zentriert und entspannt zu sein und gleichzeitig sehr wahrnehmend.
Dann gibt es in der Beratung Formen, die spezifisch damit arbeiten, die Vorstellung auf das Mögliche zu trainieren. Wenn jemand mit einem Problem kommt, lautet die klassische lösungsorientierte Frage: „Stell dir vor, es wäre ein Wunder passiert und das Problem gelöst – was wäre dann anders?“ Das ist sozusagen eine Einladung, ein Gedankenspiel, um eine Intuition zu entwickeln, was möglich wäre. Das Interessante: Allein mit dem Anfangen, sich das genau vorzustellen, verändert sich der aktuelle Zustand. Die Vorstellung ist eben nicht nur Wunschdenken, sondern aktiviert andere Ressourcen im Hier und Jetzt. Außerdem ist jede Methode, die Empathie fördert und zum Perspektivwechsel einlädt, geeignet.
Das als kleiner Ausschnitt und Einblick, es gibt aber noch sehr viel mehr.

8. Wie lässt sich Intuition im Alltag sinnvoll nutzen?

Das Grundsätzlichste ist, dass sie ein *Startsignal* ist. Wenn Sie zum Beispiel etwas vorhaben, ist ja die Frage: Wann setze ich es um? Im Professionellen legen wir zum Beispiel bei Projekten einen bestimmten Projektstart fest – aber es ist auch wichtig, dass dieser eine bestimmte Zeitqualität hat und die wird oft intuitiv wahrgenommen. Weiterhin kann es auch ein Zeichen im Alltag sein, etwas zu tun.
Das Pendant dazu wäre das Stopp-Signal, eine innerliche rote Warnlampe, die anzeigt: „Pass auf, jetzt wird es gefährlich“. Diese Signale lassen sich oft nicht sofort rational verstehen, aber alleine sie zu beachten, scheint mir sehr wichtig zu sein.
Dann wäre sie so etwas wie ein *Sinn für Wesentliches*. Wir alle sind damit konfrontiert, dass wir in einer Welt der Überkomplexität leben. Es gibt zunehmend mehr Angebote, etwas zu tun oder sich für etwas zu interessieren – aber es ist nicht die Zeit, allem nachzugehen. Da ist die Frage: Wo kommt die Fokussierung her? Manchmal kommt sie von außen, wir lassen uns von anderen sagen, was wichtig ist. Das andere ist der eigene Sinn für Wesentliches, was ich für mein Leben als wichtig empfinde. Da ist Intuition dann eine Möglichkeit der Orientierung in einem Dickicht von Optionen, das oft schwierig zu fassen ist.
Weiterhin ist Intuition so etwas wie *Improvisation*. Wenn ich zum Beispiel ein Seminar gebe, habe ich mir vorab Gedanken und einen Plan gemacht, aber es gibt immer auch situative Faktoren, die dazwischen kommen. Und dann heißt es, aus dem Moment heraus handeln zu können – wie in der Musik oder beim Improvisationstheater zu improvisieren. Das ist eine Fähigkeit, die auch stark auf Intuition beruht.

Vermutlich ist auch bei allem, was mit *Kreativität* zu tun hat, wo wir gefordert sind, neue Wege zu beschreiten, neue Lösungen zu finden, ein intuitiver Prozess beteiligt. Die Ratio schöpft wohl eher aus dem Bekannten – und das hilft für viele Fragestellungen, aber für viele eben auch nicht.

9. Was sollte man beachten, um seine Intuition verantwortungsbewusst einsetzen zu können?

Ich glaube, dass verschiedene Aspekte des menschlichen Erlebens in das Thema Intuition reinspielen, die man gut reflektieren und klären muss.

Das eine wäre die *Gewohnheit*. Wenn ich etwas 100 Mal gemacht habe, ist das irgendwann auch ein unbewusster Prozess und der fühlt sich vermutlich so an wie Intuition, hat einen entscheidenden Nachteil: Er ist nicht kreativ. Er funktioniert, solange die Rahmenbedingungen gleich bleiben, ändern sie sich, ist die Gewohnheit oft ein Teil des Problems. Dort ist es wichtig, immer wieder die Ratio einzusetzen und zu reflektieren, um Gewohnheiten in Frage zu stellen und zu verändern.

Dann gibt es eine wichtige Abgrenzung zu eigenen *Wünschen*, denn wenn diese zu stark sind, können wir Intuition benutzen, um andere zu manipulieren. Da heißt es, den eigenen Wünschen reflektierend gegenüber zu stehen. Ich denke, dass Intuition immer den Rahmen nutzt, den wir als Mensch entwickelt haben. Wenn ich stark vom Ego gesteuert bin, wird auch die Intuition in so eine Richtung gehen.

Das Letzte wäre eine Abgrenzung zur *Angst*. Auch Angst fühlt sich oft wie Intuition an, ist auch halbbewusst und scheint ein Warnsignal zu sein. Die Frage ist: Auf was gründet sich meine Angst? Wenn sie auf Vorurteilen oder Vorannahmen basiert, ist man aufgefordert, das zu hinterfragen. Wir sollten also dem Gefühl ein Stück weit nachgehen und schauen, woher es kommt – und es nicht als der Wahrheit letzten Schluss sehen.

Ken Wilber hat eine wichtige Unterscheidung getroffen zwischen prärational und transrational. Prärational hieße anzunehmen, die Intuition wäre der Weg zur Wahrheit, dem wir immer vertrauen und folgen. Aber ich denke, das ist nicht zeitgemäß, da wir in einer komplexen Welt leben, die sich auch sehr durch rationale Prozesse steuert. Transrational wäre, die Ratio zu integrieren. Sie ist wichtig – aber nicht der einzige Zugang zur Erkenntnis. So sind wir bei einem Modell, das diese zwei klassischen Antagonisten Ratio und Intuition integriert oder eher mit dem Begriff Komplementarität belegt werden könnte, also wechselseitige Ergänzung zweier scheinbar unterschiedlicher Seiten des Menschen.

Im beruflichen sprechen wir auch davon, dass Intuition geläutert werden kann. Nicht alles, was ich zum Beispiel in einer beruflichen Situation wahrnehme, ist sofort die Wahrheit, sondern erst mal *meine* Wirklichkeit. Eine Intuition, die mich beispielsweise vor einem Geschäftspartner warnt, kann ganz Wichtiges enthalten, aber das muss nicht das Einzige sein. Ich kann mit dieser Intuition noch mal anders in die Analyse gehen – das muss sich nicht ausschließen. Diese Läuterung vollzieht sich oft im Kontakt mit anderen. Das ist wirklich ein anderer Weg im Umgang mit der Frage: Ist die Intuition nun wahr oder nicht, richtig oder nicht? Ich glaube, dass sie oft nicht lösbar ist, solange man nicht anfängt, mit anderen darüber in den Austausch zu gehen. Wenn ich in Teams arbeite, ist es mit das Wichtigste, dass Menschen ihre Intuition aussprechen und dann anfangen, darüber zu kommunizieren. Das kann dann noch weitere Prozesse auslösen und ist ein gemeinsamer Wachstums- und Er-

kenntnisprozess. Es gibt ja auch so etwas wie eine kollektive Intelligenz und Menschen sind nicht nur zum Gruppendruck fähig, sondern auch zu Synergien – einer Form von Interaktion, wo die Summe mehr ist als ihre Einzelteile.

10. Welche besonderen – guten wie negativen – Erfahrungen haben Sie im Umgang mit der Intuition bisher gemacht?

Da, wo ich sie persönlich am stärksten merke, ist bei wichtigen Entscheidungen zum eigenen Lebensweg. Ich habe zweimal meinen Grundberuf gewechselt und da gab es viele rationale Argumente dafür, aber ein wesentlicher Teil der Gründe war auch intuitiv. Manchmal gab es Entscheidungen, über die ich hinterher nicht so glücklich war. Aber die Frage ist, was falsche Entscheidungen überhaupt sind. Das sind Wahlen, mit denen man an einem gewissen Punkt nicht zufrieden ist. Ob die jedoch falsch waren oder ob sich das in 10 Jahren anders darstellt, ist eine Frage der Bewertung. Ich glaube, die Schwierigkeit liegt darin, wie wir unsere Entscheidungen bewerten – das ist oft nicht mit dem Richtig-oder-Falsch-Muster machbar.

11. Welchen Stellenwert hat die Intuition für Sie im Leben?

Intuition ist etwas Zentrales, was meine eigene Lebensgestaltung angeht und ich beschäftige mich nun schon seit über 10 Jahren damit. Genauso oft tritt sie aber auch wieder in den Hintergrund. Ich habe bei eigenen Entscheidungen nicht permanent den Intuitionskompass vor mir – ich vergesse sie genauso oft. Es gibt auch viele Situationen, wo ich mir bar der Intuition vorkomme – wo Unsicherheit, Ohnmacht und Hilflosigkeit auftreten und ich mir wünsche, dass die intuitive Stimme kommt. Interessant ist, dass sie meist schon da ist, aber ich habe sie nicht gehört. Es ist oft für mich eine Art Läuterungsprozess. Der Weg ist dann, wieder in die Ruhe zu kommen, das Hintergründige wahrzunehmen und nicht zu erwarten, dass die Intuition jetzt plötzlich mit einem Paukenschlag auftritt. Es ist eher so, dass ich meine Erwartungen an dieser Stelle auch etwas differenzieren oder klären muss.

Erschienen in. Karin Myria Pickl (2009): Weisheit aus dem Bauch