

Intuition in der Beratung aus wissenschaftlich-kognitiver und emotional-intuitiver Sicht

Konzeption, Entwicklung und praktische Anwendung eines
Schulungsmoduls „Emotionales Erfahrungsgedächtnis“

Von Anette Jenne

Vorgelegt am 20.05.2019

Garduierungsarbeit
zum Counselor grad. BVPPT

BVPPT – Berufsverband
für Beratung, Pädagogik und Psychotherapie

Anette Jenne

Gliederung:

1. Einleitung – die Intuition trifft mein Bewusstsein
2. Intuition – die wissenschaftlich-kognitive Erklärung
 - 2.1. Definition
 - 2.2. Geschichtlicher Überblick
3. Intuition – die emotional-intuitive Erklärung
 - 3.1. Grundlage der Erklärung durch Selbsterforschung
 - 3.2. Innere Bilder der Intuition
 - 3.3. Erkenntnis und Ausblick
4. Intuition – das Schulungskonzept
 - 4.1. Grundlage des Konzeptes
 - 4.2. Die Module
5. Intuition – die Schulung in der Praxis
 - 5.1. Modul „Emotionales Erfahrungsgedächtnis“
 - 5.2. Schulung einer Gruppe alleinerziehender Eltern
6. Fazit und Ausblick
7. Quellen
8. Biografische Notiz

1. Einleitung – die Intuition trifft mein Bewusstsein

Vor 5 Jahren bewarb sich eine Studentin bei mir. Sie studierte Psychologie im 4. Semester und wollte gerne ein Praktikum in meiner Praxis absolvieren. Das Praktikum umfasste 240 Stunden und ging 6 Monate. Mich reizte die Idee, eine Praktikantin anzuleiten und so sagte ich zu. Ich gliederte das Praktikum in 1/3 Hospitation bei den Beratungssitzungen, 1/3 Theorie (über die Beratungen, Bücher, Vorträge, Schulungsseminare) und 1/3 Selbsterfahrung.

Die erste Überraschung erlebte ich, als ich feststellte, dass es sehr viele Wissenslücken in den Bereichen der systemischen Psychotherapie gab. Die zweite, als ich begriff, dass „Selbsterfahrung“ bisher im Studium der Studentin nicht vorkam. Mehr und mehr begriff ich, dass das Studium nur im Kopf stattfand und es um reine Wissensvermittlung und Forschung auf kognitiver Ebene ging. Immer klarer wurde mir dabei, die Diskrepanz zwischen Studium und Praxis, in der Art, wie ich sie betrieb.

Mit der Erkenntnis veränderte sich meine Wahrnehmung. Ich wurde immer sensibler, wenn es um Intuition ging. Erst nur in Bezug auf meine eigene Arbeit, dann aber auch in Bezug auf mein näheres und weiteres Umfeld. Ich richtete meinen Focus auf Intuition. Das hatte zur Folge, dass sie mir überall begegnete oder mir auffiel, wenn sie fehlte.

In dieser Arbeit versuche ich „Intuition“ zum einen kognitiv-wissenschaftlich zu erklären und zum anderen in einer Selbststudie zu erforschen, wie sie sich ausdrückt, wenn ich mich emotional-intuitiv auf sie einlasse.

Mit Blick auf die Studierenden, die ich in den letzten 5 Jahren zu dem Thema befragte, stellte sich mir die Frage, ob es möglich sei, Intuition zu schulen. Die Ergebnisse meiner hier vorliegenden Arbeit bilden die Grundlage für die Entwicklung eines Schulungskonzeptes. Ein Modul des Konzeptes stelle ich hier exemplarisch am Beispiel der Begleitung einer Gruppe alleinerziehender Eltern vor.

2. Intuition – die wissenschaftlich-kognitive Erklärung

2.1. Heutige Definition

Das Wort Intuition stammt vom lateinischen *intueri* (ansehen, betrachten) bzw. mittellateinischen *intuitio* (unmittelbare Anschauung) ab.¹ Lexikalische Bedeutungen beschreiben Intuition als Eingebung, Ahnung oder Einsicht und bringen sie in Zusammenhang mit dem Erkennen und Erfassen.² Intuition kann damit zunächst als bestimmte Art der Erkenntnis verstanden werden.

Intuition als Erkenntnisform unterscheidet sich dabei von rationalen Schlussfolgerungen, die ein bewusstes und zeitintensives Abwägen beinhalten. Im Gegensatz dazu trifft die Intuition die Erkenntnis schnell und hat eine Verbindung zum Unterbewussten. Der Psychologe Gerd Gigerenzer bezeichnet „Intuition als ein Urteil, dass 1. rasch im Bewusstsein auftaucht, 2. dessen tiefere Gründe uns nicht ganz bewusst sind und 3. das stark genug ist, um danach zu handeln.“³ Er verwendet den Begriff Intuition synonym zu Bauchgefühl.⁴

Es besteht ein enger Bezug von Intuition und Emotion. So kann sich Intuition in körperlichen Anspannungen äußern oder auch von körperlichen oder emotionalen Wahrnehmungen begleitet werden. Gefühle und ihre Entstehung sind zu einem großen Teil im Unterbewussten verortet und können nicht immer logisch nachvollzogen werden. Sie werden üblicherweise als irrational bezeichnet. Auch Intuition wird häufig mit dem Attribut irrational in Verbindung gebracht. Dabei wird sowohl „vergessen“, dass reine Rationalität ein Ideal darstellt, als auch die wissenschaftlich erwiesene Tatsache, dass auch bewusste kognitive Prozesse in engem Zusammenhang mit Emotionen stehen. Entscheidungen, die dem Handeln zugrunde liegen, werden emotional, traditional und routiniert getroffen.⁵

Die Besonderheit der Intuition liegt damit in ihrer Innenausrichtung. Während bei rationalen Erkenntnisprozessen der Fokus auf der möglichst vollständigen Sammlung äußerer Informationen und ihrem rechnerisch-faktischen abwägen liegt, besteht die Vorgehensweise der Intuition in einer Konzentration auf bereits Innen zur Verfügung stehende Ressourcen. Auch der zeitgenössische Psychologe Björn Gonschior⁶ versteht Intuition als Erkenntnis aus einem nach Innen gerichteten Blick. So schreibt er: „Intuition ist immer dann gefragt, wenn ich mich auf keine äußeren Vorgaben stützen kann. Wenn ich mich nicht an starre Regeln orientieren, wenn ich bei meinen Entscheidungen auf mich verwiesen bin, wenn ich mich von einem Gefühl für das Richtige, das Stimmige, das im Moment Passende leiten lasse, ohne genau sagen zu können, warum. Immer dann bin ich im Reich der Intuition.“

Damit wird deutlich, dass es sich bei Intuition um die „schnelle Verarbeitung komplexer Problemstellungen“⁷ handelt. Weiterhin wird deutlich, dass die Innenausrichtung der Intuition sowie ihre Verknüpfung mit Emotionen eine Erkenntnis mit Passung zu einem bestimmten Anlass bzw. Gegenstand anstrebt. Sie ist somit durchaus zielgerichtet! Der Blick nach Innen hat allerdings nicht Subjektivität zum Ziel, sondern bedeutet lediglich die

¹ Duden

² Fröhlich (2002), S. 248

³ Gigerenzer (2008), S.25

⁴ Gigerenzer/Gaissmaier (2015), S. 21

⁵ Schimank (2005), S. 157ff

⁶ Gonschior (2013), S. 21

⁷ Kaudela-Baum/Brasser (2015), S. 131

situations-adäquate Anwendung bereits vorhandener (subjektiver) Ressourcen. Intuition lässt sich damit als Nutzung eines inneren Werkzeugkastens verstehen.

2.2. Geschichtlicher Überblick

Der Intuitionsbegriff kann bis in die Antike zurückverfolgt werden. Damals beschäftigten sich vor allem die Philosophie und Erkenntnistheorie mit Intuition.⁸ In dieser Zeit galt sie als Grundform menschlicher Erkenntnis und sicherste Form des Wissens. Trotz einer deutlich geringeren empirischen Datenlage wurden unbewusste Prozesse dementsprechend als selbstverständlich angenommen. Auch damals galt schon eine Abgrenzung von Intuition zum bewussten diskursiven Denken, wobei dieses als deutlich niedriger bewertet wurde.

Der Vorstellung von Intuition lag damals eine deutlich metaphysische Weltanschauung zugrunde. Sie wurde als eine mittels Gott oder anderer geistiger Wesen, wie beispielsweise Engel, eingegebene höhere Einsicht in Dinge verstanden.⁹ Mit dem metaphysischen Bezug und dem Verständnis von Intuition als Transzendenz zwischen Übernatürlichem und der materiellen Welt ging die Vorstellung einher, hier eine fehlerfreie Wahrnehmung der Wahrheit zu haben. Intuition galt dementsprechend als höchste Erkenntnisform.

Im Rahmen der Aufklärungsbewegung und im Wandel gesellschaftlicher Werte verloren religiöse Vorstellungen ihren Anspruch auf Letztbegründung unerforschter Phänomene. Während die Intuition zuvor als höchste Form der Erkenntnis verstanden wurde, galt diese nun als irrationale Erkenntnis und wurde damals den Frauen zugeschrieben, welche zu der Zeit noch wenig Zugang zu Bildung hatten. An die Stelle der Intuition trat nun das rationale Denken und die Vernunft wurde als „erstrebenswertes, allein selig machendes Prinzip verehrt.“¹⁰ Auch in den folgenden Jahrhunderten hielt sich diese Vorstellung aufrecht. So wurden „Logik und abstraktes Denken als Geschäft der Männer angesehen“¹¹ während Intuition als „verdächtig und unzuverlässig, ähnlich den weiblichen Emotionen“¹² galt. Obwohl sich der Bildungszugang von Männern und Frauen in Deutschland heute nicht mehr unterscheidet, hat sich die Vorstellung einer weiblichen Intuition weiterhin aufrechterhalten.

Parallel zur Entwicklung der Vernunft als höchstes Gut, wandelte sich auch das Verständnis vom Unterbewussten. Während es zuvor als Übertragungsort göttlicher Eingebung verstanden wurde, verstärkte sich das Bewusstsein, dass sich das Unterbewusstsein durch individuelle Wahrnehmungen und Erfahrungen nährt. Im Verlauf wurde das Unterbewusstsein sogar als Sitz kreativer Prozesse verstanden und sein deutlicher Nutzen konstatiert.¹³ Im 19. und 20. Jahrhundert nahm das empirische Interesse zu. So wurden im Rahmen von wissenschaftlicher Psychologie zunehmend unbewusste Prozesse untersucht. Intuition wurde dabei in Verbindung mit der Gedächtnisforschung, Problemlösung, Kreativität und ihrer Relevanz für therapeutische Prozesse von Interesse.¹⁴

Eine große Bedeutung für die Bewertung des Unterbewussten stellten im 20. Jahrhundert die Ansichten des Psychoanalytikers Freud dar. So verstand er „das Unterbewusste vornehmlich

⁸ Hänsel (2002), S. 9

⁹ Gigerenzer/Gaissmaier (2015), S.21

¹⁰ Gigerenzer/Gaissmaier (2015), S.21

¹¹ Gigerenzer/Gaissmaier (2015), S.21

¹² Gigerenzer/Gaissmaier (2015), S.21

¹³ Holtfort (2013), S. 38f

¹⁴ Küpers (2015), S. 76

als Hort verdrängter sexueller Gefühle und Obsessionen“¹⁵ und vertrat die Ansicht, dass mit dem Erforschen des Unterbewusstseins Gefahren einhergingen. Schneider (2011) spricht in diesem Rahmen davon, „dass Gefühle und das Unbewusste gleichsam kontaminiert und für nachfolgende Generationen von Wissenschaftlern nicht – oder nur sehr eingeschränkt – nutzbar waren“.¹⁶

Dem Gegenüber sahen die Psychotherapeuten Jung und Berne, die sich etwa zu selben Zeit mit dem Thema der Intuition beschäftigten, einen deutlichen Gewinn in ihr.¹⁷ In der Weiterentwicklung ihrer Ansätze beschäftigen sich heute verschiedene wissenschaftliche Fachbereiche mit „Intuition als Teil eines komplexen kognitiven Prozesses der Wahrnehmung, Informationsverarbeitung und Handlung.“¹⁸

Freuds stark negativ geprägte Vorstellung vom Unbewussten konnte inzwischen widerlegt werden. So werden Emotionen zwar noch immer im Zusammenhang mit kognitiven Prozessen verstanden, jedoch handelt es sich dabei ausschließlich um negative Emotionen. In Bezug auf das Unterbewusstsein ist inzwischen weitreichend bekannt, dass der Großteil aller kognitiven Prozesse unterhalb der Bewusstseinssebene abläuft.¹⁹ Dabei stellen die unbewussten Prozesse eine Entlastung des, in seiner Kapazität begrenzten Bewusstseins dar. Das Unterbewusstsein ist zuständig für die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen: über die Steuerung der Sinnesorgane, bis hin zu sämtlichen Prozessen der Informationsverarbeitung.

Im Rahmen der erlebten Begrenzung rationaler Vorgehensweisen, wurde gegen Ende des letzten Jahrhunderts zunehmend die Vernachlässigung emotionaler Aspekte erkannt. Die Konzentration auf Soft Skills (unter Soft Skills versteht man die persönlichen, sozialen und methodischen Kompetenzen einer Person²⁰) und die Ergründung der eigenen Emotionen erfährt damit zurzeit ihren Aufschwung und somit auch die Intuition. Wenngleich eine steigende Beschäftigung mit Intuition nicht nur im privaten Bereich, sondern auch im Management zu beobachten ist, die Nutzung psychohygienischer Maßnahmen stetig steigt und die Begrenzung von rationalen Vorgehensweisen längst erkannt wurde, so werden letztere dennoch weiterhin als Maß der Dinge betrachtet.²¹

¹⁵ Schneider (2011), S. 86

¹⁶ Schneider (2011), S. 86

¹⁷ Hänsel (2002), S. 10

¹⁸ Hänsel (2002), S. 10 / Küpers (2015), S. 76

¹⁹ Schneider (2011), S. 97

²⁰ www.praktikum.info

²¹ Fröse et al. (2015), S. 2ff

3. Intuition – die emotional-intuitive Erklärung

3.1. Grundlage der Erklärung durch Selbsterforschung

Ich glaube, Intuition will erfahren werden! So wenig ein von Geburt an blinder Mensch von Farben sprechen kann, so wenig kann ich von Intuition sprechen, wenn ich bisher nur kognitiv durch viele Studien und Fachbücher von ihr gelesen habe. Ich könnte nur wiederholen, was andere erforscht und aufgeschrieben haben.

Um der Intuition einen Platz zu geben und sie so in meiner Arbeit zu erforschen, habe ich ein Ritual kreiert, das ich die letzten Monate vor meiner offenen Praxistür vor Beginn der Arbeit praktizierte: Ich habe mir die Intuition als Gegenüber vorgestellt und sie eingeladen. Nach jeder Sitzung habe ich aufgeschrieben, wie und wann sie sich in der Beratung gezeigt hat. So sind Worte, Farben, Situationen und Bilder entstanden. Schwierig wurde es, als ich versuchte, die Ergebnisse kognitiv zu erfassen, sie in Textform zu bringen und dazu eine Gliederung am Computer entwarf. Hier wurde wieder deutlich, wie unterschiedlich die Ausdrucksweisen von Intuition und Ratio sind. Erst als ich Papier und Stift zur Hand nahm und ungeachtet jeder Gliederung drauflos schrieb (intuitives Schreiben), entstand zum einen eine Geschichte, die ich mit den Bildern einer Künstlerin als Buch veröffentlichte²² und zum anderen ein Text der meine Erfahrungen widerspiegelt:

Was bedeutet „Intuition“? Ich möchte verständlich machen, was Intuition ist und warum sie in Beratung und Therapie wichtig ist.

Im Laufe der Jahre, in denen ich Menschen in ihren schwierigen Lebenssituationen berate, habe ich mehr und mehr gemerkt, dass der Schlüssel zum Erfolg nicht hauptsächlich darin liegt, viele Methoden zu kennen, Schulen zu durchlaufen und Titel zu erwerben, sondern darin, intuitiv zu merken, was aus der großen Menge an Fachwissen für diesen Menschen das ist, was ihm hilft. Also als Berater der Intuition zu vertrauen – ja sie als wichtigste Kompetenz im Beratungsprozess einzuladen und ihr Raum zu geben.

3.2. Innere Bilder der Intuition

Unsere Intuition wurde durch eigene Erfahrungen geprägt und hier gilt es gut zu unterscheiden: Was fühle ich, weil ich diese oder eine ähnliche Situation aus Erfahrung kenne? Was ist ganz zu mir gehörig? Und wo spüre ich die trotzdem ganz eigene Schwingung des Klienten?

Ich möchte das anhand eines Bildes verdeutlichen: Menschen, die mit Gewalt in Kontakt kommen und dieser unterlegen sind, fühlen sich in einer bestimmten Art und Weise. Ich nenne das Gefühl mal „grell“. Der Berater hat in seiner Biographie hier z.B. „grell-blau“ erlebt. In der Beratung spürt er aufgrund der Erlebnisschilderung seines Klienten wieder das eigene Gefühl „grell-blau“. Intuitiv bietet er aber dem Klienten nur „grell“ an – blau gehört zu seiner eigenen Geschichte. Das kann er nur tun, weil er seine Geschichte und Emotionen erforscht und verstanden hat. Der Klient kann das „Grell“ fühlen und ihm nachspüren und damit arbeiten und entdeckt sein eigenes „Grell-rot“ – er findet seine eigene Farbe. So wird es ihm möglich sein, auch eigene Lösungsmuster zu entdecken.

²² „Das vergessene Land“, von Anette Jenne (Infos u. Bestellung unter www.beratung-jenne.de)

In der Beratung bin ich wie ein Klangkörper. Ich stelle mich zur Verfügung und spiele das Lied des Klienten. Der Klient bestimmt, welche Tonart und welcher Takt angestimmt werden. Der Klangkörper bleibt ruhig, offen und erwartungsvoll. Er vertraut seiner Kompetenz Klangkörper zu sein.

Ich bleibe bei dem Bild eines Klangkörpers – eines Musikinstrumentes. Wenn ich mir ein Musikinstrument vorstelle, staune ich. Jedes Musikinstrument, das in einem Philharmonie-Orchester mitspielt, ist wunderbar gemacht. Der Grundbaustoff ist oftmals Holz, aber es braucht noch viel, damit aus einem Holzklötzchen ein Instrument wird.

So bringt auch der Therapeut zu Beginn seiner Ausbildung nur seine Eigenart mit, die ihn als den Menschen auszeichnet, der er ist. Er ist einzigartig in und durch seine Prägung, seinen Charakter, seine Persönlichkeit. In den Ausbildungen, die er durchläuft, um ein Therapeut zu werden, wird er geschult, geformt, trainiert. Mit der Zeit versteht er mehr und mehr, was ihn im Orchester des Lebens auf seinem Platz ausmacht. Er versteht, was sein Sinn ist, damit der Musiker auf ihm spielen kann. Er stellt sich dem Musiker mit seinem einzigartigen Klang zur Verfügung.

In der Beratung ist der Therapeut wie ein Musikinstrument. Seine Kompetenz, sein theoretisches Wissen und seine praktische Erfahrung sind der Klangkörper, die Außenseite des Instrumentes. Sie definieren ihn als Therapeut, so wie die Saiten zur Gitarre und die Tasten zum Klavier gehören und dadurch das Instrument klar in seiner Eigenart definiert. Aber erst, wenn der Klang des Instrumentes erklingt und eine Melodie hörbar ist, ist der Sinn des Instrumentes erfüllt.

Und so machen meines Erachtens das Fachwissen und die Erfahrung noch keinen guten Therapeuten aus. Er muss erst seine eigene „Melodie“ spielen, indem er in Resonanz mit sich selbst, dem Musiker (Klient) und mit dem ganzen Orchester (System) geht und sich vom Dirigenten (Größeren, transpersonal) geleitet weiß. Und dieses „in Resonanz gehen“ ist nicht kopfgesteuert. Das können wir nicht mehr „machen“ und auch nicht kontrollieren. Im Gegenteil: hier lassen wir los - von unserem Wissen, unseren Vorstellungen, unseren Lösungen und vertrauen auf diesen weiten, inneren Raum der Intuition, die viel mehr „weiß“, als wir verstehen und durchschauen.

Die Intuition ist groß und allerfüllend, allgegenwärtig. Sie durchdringt mich ganz. Sie ist viel größer, als mein Verstand. Dabei ist sie nicht so klar und strukturiert wie er. Sie ist wie Nebel, wie Duft, wie Sonnenlicht oder Farbe. Sie erklärt Zusammenhänge auf ihre Art, durch ihre Sprache. Doch wie spricht sie? Wie kann ich sie verstehen? Wie erklären?

Zum einen bedient sie sich der Sprache der Gefühle, der Bilder und der Farben. Und sie erklärt sich nicht immer sofort. D.h. wir bleiben als Therapeut im Feld des Nichtwissens und vertrauen uns ihr an. Unser messerscharfer Verstand ist geblendet – er sieht den Weg nicht. Sein Blindenführer ist die Intuition. Doch sie kann uns zu neuen Inseln bringen – neue Zusammenhänge sichtbar machen, neue (Lösungs-) Wege aufzeigen.

Wenn ich meiner Intuition in der Beratung vertraue, ist das manchmal wie ein Sprung ins kalte Wasser. In ein Wasser, das viele (noch) unbekannte Strömungen hat. Zum Glück weiß ich zu jeder Zeit, dass ich immer noch das gleiche, kompetente Instrument bin, im Dienst des Musikers stehe, auf meinem Platz im Orchester sitze und vom Dirigenten geleitet werde.

3.3. Erkenntnis und Ausblick

Die Intuition spricht in ihrer eigenen Art und Weise. Wenn ich auf das große Feld der eigenen Ausdrucksweise blicke, erkenne ich unterschiedliche Gebiete. Ich möchte es so erklären: stellen Sie sich vor, das Land der Intuition sei ein ganzer Kontinent. Es ist unmöglich als einzelner Mensch, den gesamten Kontinent zu überblicken oder gar zu durchschauen und zu verstehen. Schon gar nicht mit einem Satz oder einem Blick! Der Kontinent hat ganz unterschiedliche Gebiete. Manche haben ein tropisches Klima, andere sind wüstenähnlich und wieder andere sind fast arktisch. So unterschiedlich wie die Gebiete, sind auch die Pflanzen, die Tiere und die Menschen, die dort leben. Sie sehen unterschiedlich aus und haben unterschiedliche Gebräuche und Sitten, unterschiedliche Gewohnheiten und Bedürfnisse. Sie alle zeigen sich auf ihre eigene, individuelle Art und Weise.

Die Ausdrucksfelder, in und durch die sich Intuition zeigt, sind Empathie, Emotion, Kreativität, Reflexion, Entscheidungsfindung, (Selbst-)Ausdruck und Vertrauen.

Die Ausdrucksfelder sind die Grundlage für die Entwicklung meines Schulungskonzeptes. Meine Annahme ist, dass es möglich ist, die eigene Intuition durch Training und (Selbst-)Erfahrung zu entwickeln und sie so im Bewusstsein in der eigenen Beratungskompetenz zu nutzen. Im Folgenden gebe ich einen kurzen Überblick über das Schulungskonzept.

4. Intuition – das Schulungskonzept

4.1. Grundlage des Konzeptes

Das Schulungskonzept, das ich entwickelt habe, besteht aus acht Bereichen, durch die sich Intuition ausdrücken kann (s. Kap.3). Für jeden Bereich habe ich ein Modul konzipiert. Grundlage für die Entwicklung des Konzeptes waren folgende Annahmen:

- Intuition ist nicht messbar und kaum durch Sprache zu erklären.
- Intuition findet ihren Ausdruck in unterschiedlichen Bereichen und drückt sich durch diese Bereiche aus.
- Die Bereiche können erfahren, verstanden und „trainiert“ werden, um so die eigene Intuition zu stärken und sie zu (er)kennen.
- Jeder Bereich wird durch ein eigenes Trainings- und Schulungsmodul angeboten.
 - **Ziel:** neben einem starken kognitiven Bewusstsein, ebenfalls mit einer starken eigenen Intuition im persönlichen Berufsfeld unterwegs zu sein. (ganzheitlich-integraler Ansatz)

4.2. Die Module

Jedes Modul beginnt und endet mit dem Bereich der kognitiven Ratio. Es ist wichtig, dass der Teilnehmer (TN) zu Beginn versteht, warum er sich mit dem Thema des Moduls beschäftigen soll. Es geht um die Frage, welchen Sinn das Thema für seinen Beruf hat damit er sich am Ende der Einheit bewusst entscheidet, ob und wie er das Erfahrene in seinem Berufsfeld konkret umsetzen möchte.

Im Hauptteil des Moduls macht der TN eigene themenspezifische Erfahrungen, die sowohl eigene Ressourcen als auch mögliches Potenzial aus dem Unbewussten in das Bewusstsein bringen. Er öffnet den eigenen Raum der Intuition und macht ihn so für sich und sein Bewusstsein zugänglich.

Zusammengefasst sieht der Rahmen jedes Moduls folgendermaßen aus (Spezifizierungen und individuelle Anpassungen sind natürliche je nach Zielgruppe möglich):

MODUL	RATIO 1 Definition	INTUITION Erforschung	RATIO 2 Auswertung
1	Empathie	- Verschiedene Methoden der Erforschung und Selbsterfahrung (Soft Skills)	- Auswertung - Plenum - Praxisbezug - Konkrete Umsetzung im Berufsfeld
2	Emotion		
3	Emotionales Erfahrungsgedächtnis		
4	Kreativität		
5	Vertrauen		
6	Reflexion		
7	Entscheidungsfindung		
8	(Selbst-)Ausdruck		

5. Intuition – die Schulung in der Praxis

5.1. Modul „Emotionales Erfahrungsgedächtnis“

Wie aus den vorangegangenen Kapiteln ersichtlich wurde, ist der Zugang zu den eigenen Emotionen eine wesentliche Voraussetzung für das Fließen der Intuition. Hierbei ist darauf zu achten, dass dem Berater bewusst ist, welche seiner Gefühle zu ihm und seiner Geschichte gehören und welche Gefühle er durch seine Resonanz mit dem Klienten zum einen empathisch nachempfindet und zum anderen neu in ihm entstehen.

In diesem Modul geht es darum, sein emotionales Erfahrungsgedächtnis kennen zu lernen. Also den Teil der Emotionen, die mit der eigenen Geschichte zusammenhängen und den Menschen häufig unbewusst im Denken und Handeln beeinflusst. Das Ziel ist, eine größere Selbstreflektion zu erwerben und im Kontakt mit dem Klienten, die aufkommenden Emotionen und die damit verbundenen Hindernisse und Ressourcen zu ordnen bzw. nutzen zu können.

Das emotionale Erfahrungsgedächtnis wird während der Sozialisation des Menschen gebildet. In ihm werden alle emotionalen Erfahrungen abgespeichert – sehr viele davon sind unbewusst. Ein Schlüssel, um die Informationen aus dem Unbewussten in das Bewusstsein zu bekommen, ist der Körper. Alle gemachten Erfahrungen, sind als Emotionen in ihm „gespeichert“.

5.2. Schulung einer Gruppe alleinerziehender Eltern

Die Gruppe der alleinerziehenden Eltern trifft sich alle 14 Tage im Familienzentrum Nürnberg und wird von mir geleitet. Das Modul führte ich bei unserem dritten Treffen aus. In den ersten beiden Treffen kristallisierte sich der Wunsch, nach bedingungslosem Annehmen des Kindes heraus. Einige Eltern litten unter der immer wiederkehrenden Ablehnung ihres Kindes. Auffallend war, dass die Mütter von Söhnen hier mehr Schwierigkeiten hatten, als die Mütter von Töchtern. Meine Idee, dieses Modul anzubieten, gründete auf der Annahme, dass es im emotionalen Erfahrungsgedächtnis der Mütter evtl. Hindernisse gab, die dem Fließen der intuitiven Mutterliebe im Weg standen.

RATIO 1 Definition
<p>1. <u>Hintergrundinformationen (warum ist das Modul wichtig? Was bewirkt es in der Schulung der eigenen Intuition?) (10 Min.)</u></p> <p>Zu Beginn erklärte ich die Wesensart von Emotionen, ihr Abspeichern im emotionalen Erfahrungsgedächtnis und ihre unbewusste Beeinflussung in unserem Leben (s.o.) und beantwortete Rückfragen.</p> <p>2. <u>Übung erklären, ggfs. vormachen / Rückfragen beantworten (10 Min.)</u></p> <p>Ich entschied mich für eine Partnerübung, in der es darum ging, durch Nähe, Distanz und eigene Grenzen (variiert durch Seile) zu spüren, welche Emotionen in meinem Körper abgespeichert sind. Partner B verkörperte dabei einen a) geliebten Menschen, b) einen Menschen der mich tief verletzt hat, c) das eigene Kind.</p>

Ich erklärte die Übung, während ich sie in Kurzform mit einer Teilnehmerin vormachte. Dann beantwortete ich Rückfragen. Die Übung war in a), b) und c) (s.o.) unterteilt. Jeder Wechsel wurde von mir eingeführt und angekündigt. Die Übung fand weitgehend nonverbal und langsam statt.

INTUITION
Erforschung

1. Übung selbst durchführen

a. Partnerübung (pro Person 20-30 Min.)

Die Partner suchen sich einen Platz im Raum, an dem sie ausreichend Bewegungsfreiheit haben, um Nähe und Distanz zu erfahren. Partner A stellt sich in seinen Raum, der durch einen Kreis am Boden gelegt ist. Partner B geht in den verschiedenen Rollen (a, b, c) aus der Distanz langsam auf Partner A zu. Er geht zuerst bis zur Grenze des eigenen Raumes von Partner A und dann langsam darüber hinweg. Partner A achtet dabei bewusst auf seine Körperreaktionen, Emotionen, Gedanken und innere Bilder.

2. Selbstreflexion

a. Fragezettel (10 Min.)

- Welche Gefühle, Gedanken, inneren Bilder tauchen bei mir auf wenn
 - ein geliebter Mensch
 - ein Mensch, der mich tief verletzt hat
 - mein Kind auf mich zukommt
- Welche Erkenntnis ziehe ich daraus?
- Wie kann mir diese Erkenntnis im Umgang mit meinem Kind helfen?

b. Austausch mit dem Partner aus der Übung (pro Person 5 Min.)

Alle TN waren sehr motiviert und beim Austausch aktiv dabei.

RATIO 2
Auswertung

3. Plenum

a. Teilen der Erfahrungen (freiwillig) (20 Min.)

Fast alle TN waren bereit, ihre Erfahrung im Plenum zu teilen. Die Eltern teilten mit, dass sie erstaunt waren, wie viele Emotionen unbewusst abgespeichert waren und sie weit mehr im Umgang mit ihrem Kind beeinflussten, als sie das je gedacht hätten. Alle waren sich darin einig, dass ihr Herz aufging, als ein geliebter Mensch auf sie zukam und auch die Grenze des eigenen Raumes kaum noch Bedeutung hatte. Ähnlich ging es allen mit den Gefühlen, als ein Mensch auf sie zukam, der sie sehr verletzt hatte. Es wurde körperlich eng (Engegefühl Hals, Brust, schwitzige Hände, Wut...) und am liebsten hätten sie den Menschen auf Abstand gehalten. Als das eigene Kind auf die TN zukam, unterschieden sich die Emotionen in drei Kategorien:

1. Das Kind wurde herzlich und liebevoll empfangen (wie bei „geliebter Mensch“).
Erkenntnis: Bestärkung und Vertrauen in die intuitive Mutterliebe.
2. Das Kind wurde liebevoll gesehen, die eigene Grenze wollte aber gewahrt werden (Eine Mutter beschrieb das mit den Worten: „Ich liebe ihn sehr, aber manchmal brauche ich auch Zeit für mich und Luft zum Atmen!“).
Erkenntnis: auf eigene Freiräume und Grenzen achten, um immer wieder aus der Distanz mit vollem Tank in die Nähe und Annahme des Kindes zu können. Die intuitive Mutterliebe kann wieder fließen.
3. Das Kind wird ähnlich empfunden wie die Person, die tief verletzt hat. Betroffen waren hier die Mütter, die ihre Söhne immer wieder ablehnten. Bei allen Müttern war die verletzende Person der Kindsvater gewesen.
Erkenntnis: Sie waren sehr bewegt, als sie erkannten, dass sie hier ihr Kind stellvertretend für den Kindsvater ablehnten.

⇒ Die Erkenntnis hilft, in Zukunft die „verwirrten“ Emotionen den Menschen zuzuordnen, zu denen sie gehören und das Kind als Kind zu sehen und somit annehmen zu können. Ohne dieses Hindernis, kann die intuitive Mutterliebe wieder fließen.

4. Abschließende Worte -> Praxisbezug herstellen /erklären (10 Min.)

Ich fasste die Erkenntnisse aus dem Plenum an den konkreten Beispielen und die Umsetzungsschritte für den Alltag zusammen und setzte sie nochmal in Bezug zur „Theorie des emotionalen Erfahrungsgedächtnis“ zu Beginn des Moduls.

Gesamtzeit 120 Min. / Gruppengröße: 8 Personen

6. Fazit und Ausblick

Es gibt wissenschaftliche Studien, die sich mit Intuition beschäftigen und ihr eine Bedeutung in der Psychologie und der Entscheidungsfindung zuschreiben. Beim Thema Intuition spalten sich trotzdem die Meinungen. Obwohl es üblich ist, sie auch in der Beratung zu akzeptieren, wird sie im selben Atemzug mit großer Skepsis und Vorsicht behandelt. Intuition wird anerkannt, vorausgesetzt, sie kann gleichzeitig kontrolliert und verstanden werden. Doch das ist aufgrund des sehr großen Feldes, in und durch das sich Intuition ausdrückt, ein Widerspruch, der sich kaum auflösen lässt. Die Ursache dafür liegt in unserer jahrhundertelangen Prägung und dem dadurch tiefsitzenden Glauben, dass der Verstand doch am Ende das Maß aller Dinge und der Intuition vorzuziehen ist. Es scheint kaum möglich zu sein, beim Thema Intuition neutral zu bleiben bzw. sich auf sie als erste Instanz für Entscheidungen zu berufen.

Intuition ist in der Beratungspraxis ein wichtiges Thema. Neben dem starken rationalen Wissen über Zusammenhänge und Ursachen von Problemen des menschlichen Zusammenlebens, neben der Kenntnis über innerpsychische Unebenheiten und Blockaden und neben der beruflich fachlichen Kompetenz ist der Zugang zur eigenen Intuition von großer Bedeutung für die Begleitung von Menschen. Die Intuition hat in ihrer Entscheidungsfindung ein weit größeres Feld zur Verfügung als die Ratio, da sie auf unser gesamtes Unbewusstes zurückgreift. Dabei ist sie um ein Vielfaches schneller in der Verarbeitung der Informationen und in dem Resultieren des Ergebnisses, als unser Verstand. Die Herausforderung für den Berater liegt darin, sich der Intuition zuzuwenden, obwohl er sie kaum kennt und versteht und mit seinem Verstand nicht fassen kann. Möchte er sie als wichtige Kompetenz in der Beratung nutzen, muss er ihr „blind“ vertrauen. Das geht umso leichter, je mehr er bewusst Erfahrung mit seiner Intuition gemacht hat.

Die wichtigsten Erfahrungen und Erkenntnisse in meiner Beratungsarbeit mache bzw. erhalte ich, indem ich mich in das Feld der Intuition begeben und erforsche, wie sie sich zeigt und ausdrückt. Mein Schulungskonzept basiert auf dieser Erfahrung. Es hat das Ziel, Menschen in ihrer beruflichen Entwicklung zu unterstützen. Im Kern geht es darum, Selbsterfahrung im Feld der eigenen Intuition machen zu können, um diese in der eigenen Arbeit zu nutzen.

Am Praxisbeispiel der Elterngruppe kann man sehr gut sehen, was geschieht, wenn sich der Mensch in das Feld der eigenen Intuition begibt. Manche Eltern lehnten ihr Kind intuitiv ab. Sie konnten durch die Erfahrung im Feld der Intuition erkennen, dass die Ablehnung mit tiefen Verletzungen zu tun hatte und diese durch das Kind hervorgerufen wurden, eigentlich aber dem Vater des Kindes galten. Durch das Beschäftigen mit der eigenen Intuition können unbewusste Blockaden bewusst werden, die sich störend in Beziehungen zeigen, in die sie gar nicht gehören. Mit dem Bewusstwerden wurde es den Müttern möglich, die intuitive Mutterliebe fließen zu lassen.

Wenn ich mich als Berater in das Feld der Intuition begeben, ist es hilfreich und sogar erforderlich, dass ich mein unbewusstes Erfahrungsfeld kennengelernt habe. Dies ist notwendig, damit ich Blockaden aus eigenen Verletzungen erkenne, sie bei mir lassen und trotzdem den Impulsen der Intuition vertraue – auch wenn ich sie nicht (gleich) verstehe. Gerade das Vertrauen in das „Nicht-Wissen“ ist der Schlüssel für die Intuition, die es durch den Berater dem Klienten ermöglicht seine eigenen Lösungen zu finden.

7. Quellen

- Duden; www.duden.de/intuition (letzter Zugriff 24.03.2019)
- <https://www.praktikum.info/karrieremagazin/bewerbung/soft-skills> (letzter Zugriff 06.04.2019)
- Werner Fröhlich „Wörterbuch Psychologie“ (2002)
- Gerd Gigerenzer „Bauchentscheidungen: die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition“ (2008)
- Gerd Gigerenzer/Wolfgang Gaissmaier „Intuition und Führung“ (2015)
- Gerd Gigerenzer „Bauchentscheidungen“ (2008)
- Uwe Schimank „Die Entscheidungsgesellschaft – Komplexität und Rationalität in der Moderne“ (2005)
- Björn Gonschior „Die Vielfalt der Psychologie“ (2013)
- Stephanie Kaudela-Baum „Emotion und Intuition in Führung und Organisation“ (2015)
- Markus Hänsel „Intuition als Beratungskompetenz in Organisationen“ (2002)
- Thomas Holtfort „Intuition als effektive Ressource moderner Organisationen“ (2013)
- Wendelin Küpers „Zur Kunst praktischer Weisheit in Organisation und Führung“ (2015)
- Wolfgang Schneider „Früherkennung und Intuition“ (2011)
- Marlies Fröse „Wie weiter mit Intuitionen und Emotionen“ (2015)
- Joachim Bauer „Warum ich fühle, was du fühlst“ (2005)
- Richard Davidson / Sharon Begley „Warum wir fühlen, wie wir fühlen“ (2012)
- Bas Kast „Wie der Bauch dem Kopf beim Denken hilft“ (2013)
- Gerald Hüther „Die Macht der inneren Bilder“ (2015)
- Peter A. Levine „Sprache ohne Worte“ (2010)
- Osho „Intuition“ (2017)
- Clarissa Pinkola Estés „Die Wolfsfrau“ (1995)
- Luisah Teish „Jambalaya“ (1990)

8. Biografische Notiz

Anette Jenne

Ich arbeite als Paar- und Familienberaterin in eigener Praxis in Erlangen. Zu mir kommen Menschen, die in ihren Beziehungen (zu ihrem Lebenspartner, ihren Kindern, ihren Eltern, innerhalb ihrer Arbeit oder zu sich selber) belastet sind und sich durch professionelle Beratung und Begleitung Lösungen ihrer Probleme erhoffen.

Neben der Beratungstätigkeit, bin ich als Referentin zu unterschiedlichen Themen rund um Paarbeziehung und Familie unterwegs, halte Elternkurse und Tagesseminare zur Potentialentwicklung und führe Systemaufstellungsseminare durch.

Mit meinem neuen Konzept der Intuitionsschulung möchte ich in Zukunft verstärkt Studierende unterschiedlich sozialer Berufe erreichen.

Meine Praxisadresse:

Heuwaagstr. 9, 91054 Erlangen, Tel.: 09131-9088857, 01577-4403161

Weitere Informationen unter:

www.beratung-jenne.de



Lehr-Counselor:

Ute Jungnick (Integralis Akademie)

Christina Pollmann (Vorstand BVPPT)