

Wege zur Intuition

Wie sich das Bewusstsein durch den Zugang zum Unbewussten qualitativ verbessern lässt und Lösungsansätze durch eine Kombination von Intuition und Wissen gefunden werden können.

Von Paul Kircher

Es ist allgemein bekannt, dass die Computer, die wir täglich gebrauchen, ein viel größeres Potential an Möglichkeiten bieten als wir meistens verwenden. So geht aus verschiedenen Untersuchungen hervor, dass vor allem im privaten Bereich gut 80 bis 90 Prozent der Leistungsfähigkeit, die Hardware und Software bieten, völlig ungenutzt bleiben.

Analoges kann über die Nutzung des Gehirns gesagt werden, denn nur etwas mehr als 10 Prozent nutzt der Mensch im täglichen Tun. Bleibt die Frage, was sich im anderen Teil verbirgt und ob es möglich ist, ungenutzte Kräfte und Fähigkeiten zu aktivieren. Ist eine qualitative Bewusstseinssteigerung möglich?

Eine sehr interessante Untersuchung an 3000 Mittelbetrieben, durchgeführt von der Wissenschaftlichen Hochschule für Unternehmensführung in Koblenz, zeigt, dass bei Betriebsentscheidungen die Intuition oft eine viel größere Rolle spielt, als rationale Marktanalysemethoden.

Aber „aus dem Bauch heraus“ kann nur entscheiden, wer die Rationalität außer Acht lässt. Schließlich ist es ja ein offenes Geheimnis, dass Erfinder, Wissenschaftler und Forscher ihre bahnbrechenden Ideen einem Traum oder einem plötzlichen Einfall und meist nicht rational-analytischen Überlegungen verdanken.

In unserer Gesellschaft werden analytische Denkweisen und Rationalität sehr gefördert, Fantasie und Kreativität hingegen eher links liegen gelassen. Bei schöpferischen Prozessen verlässt man sich vielfach nur auf das Wissen, das durch eigene oder auch fremde Erfahrungen im Laufe der Zeit zusammengetragen wurde und versucht, zu verbessern oder zu ergänzen was bereits existiert.

Bedenkt man nun, dass der Mensch einen großen Anteil seiner grauen Zellen gar nicht nutzt, kann man vermuten, dass jeder Mensch potentiell das gesamte Wissen für erfolgreiche Lösungen bereits in sich trägt, sich dessen aber nicht bewusst ist.

Nur durch einen freien Zugang zu den eigenen Intuitionen wird es dem Einzelnen möglich, neue und effiziente Lösungen zu finden. Wie können die eigenen intuitiven Fähigkeiten und das kreative Potential aber wieder entdeckt werden? Der Ansatzpunkt für jede Veränderung liegt in unserem eigenen Gehirn. Bekannt ist, dass den beiden Gehirnhemisphären bestimmte Hauptaufgaben zugeordnet werden können: die rechte Hälfte leitet die Intuition und das räumliche Vorstellungsvermögen, die linke hingegen ist für die Sprache und das analytische Denken zuständig. Aus schon erwähnten Gründen neigen die Menschen dazu, beide Gehirnhälften relativ unabhängig voneinander zu benutzen und eher die linke, rationale und analytische Seite zu gebrauchen.

Durch mentales Training, so die Fachleute, wird die gleichzeitige Nutzung beider Gehirnhälften ermöglicht, und dadurch der Zugang zu neuen Ressourcen und Informationen geschaffen. Weil beide Gehirnhälften gleichzeitig aktiviert sind, können diese Informationen gleichzeitig auch rational analysiert und umgesetzt werden. Das EEG zeigt während des mentalen Trainings eine erhöhte Gehirnaktivität in beiden Gehirnhälften, und es wird aus der Analyse der Gehirnströme klar, dass sowohl Regionen aktiviert werden, die normalerweise

während des Tiefschlafs angeregt werden, als auch solche, die nur im Wachzustand zugänglich sind.

Es müsste also durch Training möglich sein, auch in das Unbewusste vorzudringen und dort auf bestimmte Fragen Antworten zu bekommen, die gleichzeitig auch rational analysiert werden können. Man schöpft demnach aus einer viel größeren Quelle.

Beide Gehirnhemisphären im gleichen Moment anzuregen, kann man mit Hilfe von verschiedenen Meditationstechniken und mentalem Training erlernen. Man beginnt mit einer Entspannungsmethode bei der man sich mit geschlossenen Augen auf eine Art innere Reise begibt und sich all seiner Gedanken bewusst wird, wobei in einer Art Selbstgespräch gewünschte Ziele, aufgeschobene Entscheidungen und ungelöste Probleme benannt werden. In dieser Verfassung betrachtet man, wie der Zuschauer eines Films, das eigene Handeln von der Außenperspektive und kommt zu überraschenden Lösungsansätzen, vor allem wenn man Gefühle und Emotionen einbezieht.

Der Ursprung des mentalen Trainings liegt in einer wissenschaftlichen Methode, die für Astronauten erarbeitet wurde, damit sie dem Stress im All besser standhalten können. Dadurch sind sie im Stande bei Extremsituationen nach völlig verinnerlichten, automatisierten Verhaltensregeln vorzugehen und Reaktionsfehler zu vermeiden.

Auch die Ausbildung von Jetpiloten beruht zu einem großen Teil auf mentalem Training. Viele erfahrene Sportler nutzen das mentale Training, um die eigene geistige Leistungsfähigkeit zu stärken, die Konzentration zu steigern und Bewegungsabläufe durch wiederholtes wie bewusstes Sich-Vorstellen zu optimieren.

Ziel des mentalen Trainings ist es, Hindernisse und Begrenzungen zu überwinden, die durch Gewohnheiten, Einstellungen oder bewusste wie unbewusste Ängste dem persönlichen Erfolg im Weg stehen. Diese sind fest im Unbewussten verwurzelt und müssen durch neue, erfolgreichere Programme ersetzt werden. Das Problem ist das Bewusstsein, das sich wie ein Wächter vor die Tür zum Unbewussten stellt und sich gegen jede „Umprogrammierung“ sträubt. Die beste Möglichkeit dies zu umgehen, ist Entspannung.

Für die Techniken des Mentaltrainings hat auch die Theorie des britischen Biochemikers und Philosophs Rupert Sheldrakes über der „morphischen Felder“ eine gewisse Bedeutung erlangt, die einerseits als kontrovers gilt, andererseits auf jeden Fall Wert ist, vertieft zu werden. Unter morphischen Feldern versteht man unsichtbare Gedankenfelder oder „Gedankendatenbanken“, landläufig als telepathischen Kräfte bekannt, die auf messbare Resonanzen aufgebaut sind und die Sheldrakes Meinung nach als so etwas wie eine Blaupause eines jeden Lebewesens angesehen werden sollen, vom Einzeller über die Tier- und Pflanzenwelt bis hin zum Menschen. Dieses unglaublich komplexe und doch so fabelhaft funktionierende Wunder „Organismus“ sei nicht allein durch den Code der Gene erklärbar, sondern, so Sheldrake, durch ein morphisches Netz, das alle Lebewesen miteinander verbindet – das Princeton Engineering Anomalies Research (PEAR) der Universität Princeton in den USA nennt dieses Phänomen „Global Consciousness“. Durch die entstehende Resonanz könnte jeder Mensch von den Erfahrungen anderer profitieren, weil sein morphisches Feld in Verbindung mit dem morphischen Feld aller Menschen treten kann. Sämtliche geistige Daten, Informationen, Vorstellungen und Fantasien befinden sich nach Sheldrakes Theorie also auf einer Art universellen Festplatte, die alles speichert und für alle Lebewesen zugänglich ist, welche Daten abrufen oder ergänzen können, so dass ein wechselseitiger Austausch stattfindet. Das Resonanzgesetz und die Theorie der morphischen Felder könnten auch erklären, warum manche

Erfindungen nahezu gleichzeitig geschehen, wie zum Beispiel die Entwicklung des Telefons durch Graham Bell in den USA und Johann Philipp Reis in Gelnhausen, oder warum manche Mode-, Musik- oder sonstige Kunstneuheiten sich durchsetzen können – und andere nicht.

Durch spezielle Trainingsmethoden kann im Mentaltraining versucht werden, bewusst in die morphische Datenbank vorzudringen und so zu Informationen höherer Ordnung zu gelangen.

Der entscheidende Vorteil dieser Art von Theorien und Techniken kann darin liegen, dass man sich in eine Welt begibt, die frei von zeitlichen Zwängen ist. Das Bewusstsein um die Stärke des eigenen Gehirnes potenziert die effektiven Fähigkeiten und das eigene kreative Potential kann bewusst und zum richtigen Zeitpunkt freigesetzt werden. Man könnte sich das vielleicht so vorstellen, als ob man Hauptdarsteller in einer Art Hologramm würde, in dem Emotionen und Rationalität verfügbar bleiben und neu erworbenen Informationen verstanden und mit Erfolg verarbeitet werden könnten.

Erfahrungsberichte sagen, dass mit all diesen Techniken des Mentaltrainings gegenwärtige Entscheidungen optimiert und zukünftige Entwicklungen zum Teil vorausgesehen werden könnten. Man geht davon aus, dass neben der Stärkung der eigenen Willenskraft und Entschlossenheit, das mentale Training auch den Intelligenzquotient verbessern kann.

Buchtip: Rupert Sheldrake, Der siebte Sinn des Menschen, 416 Seiten, gebunden, EUR (D) 22,90, ISBN 3-502-15682-4

Der Autor:

Paul Kircher, Volkswirt mit Schwerpunkt nachhaltige Landwirtschaft, hat seit 2001 die Ausbildung für neue Arbeits- und Denkmethode nach Dr. Minister absolviert und ist seit 2003 ausgebildeter Lehrer für Creativ Power®