



Institut Peter Held

Das Fachinstitut für
Systemische Beratung und
Professionalisierung in Darmstadt

.....
**PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG
FÜR MENSCHEN UND
ORGANISATIONEN**

© Dr. Peter Held

www.peterheld.de

**Institutsschrift 17
Darmstadt 2009**

Peter Held

Gefühle – Denken – Intuition

**Erweiterte Fassung eines Vortrags, gehalten auf dem 30. Kongress der
Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse in Lübeck, Mai 2009**

Eine Geschichte aus Spanien: Der Fisch und die Intuition

Im Süden des Landes, wo die abendländische Welt im Atlantik versinkt, lebten Fischer und Ritter friedlich nebeneinander. Eines Tages hörte der Ritter von einem weisen alten Fischer, der von allen im Dorf die reichsten Fänge einbrachte. Der Ritter vernahm, dass eben jener alte Mann beabsichtigte, in einer großen Karte alle die reichen Fischgründe, die er im Laufe seines Berufslebens entdeckt hatte, exakt zu verzeichnen. Da sattelte der Ritter sein Pferd und machte sich auf den Weg in das Dorf.

Als er den alten Fischer fand, befragte er diesen: „Warum willst du das tun? Wem willst du damit nützen?“ „Nun, ehrwürdiger Ritter, ich bin ein alter Mann und ehe ich sterbe, will ich mein Wissen noch an die Lebenden weitergeben!“ „Wem verdankst du dieses Wissen?“ fragte der Ritter. „Nun,“ sagte der Fischer, „das verdanke ich meiner guten Nase, meiner reichen Erfahrung und vor allem meiner Intuition!“ „Und warum willst du den jungen Männern des Dorfes die Chance nehmen, ebenfalls eine gute Nase, reiche Erfahrungen und vor allem eine gute Intuition zu entwickeln?“

Der alte Fischer wandte sich wortlos, aber lächelnd ab. Auf seinem Grab kann man noch heute lesen: „Mein Wissen nehme ich mit ins Grab – euch aber lasse ich die Intuition!“

(Mündlich überliefert, Quelle unbekannt.)

Intuition als professionelle Kompetenz

Der spanische Fischer nutzte seine Intuition, um sich in der unüberschaubaren Weite seines Fanggebietes zu orientieren. Intuition war ein wesentlicher Teil seiner professionellen Kompetenz. Der Ritter wusste um die Gefährdung intuitiver Erkenntnisse, sobald jemand den Versuch unternahm, sie in kognitive Denk-Landkarten zu überführen und intuitives Kompetenz als gesichertes Wissen zu verschriftlichen. Leider gibt es nicht so häufig mutige und weise Ritter, die von diesem Schritt deutlich abraten.

Der Umgang mit Intuition ist immer noch zwiespältig und im Berufsleben gelingt das konstruktive Zusammenspiel zwischen Fühlen, Denken und Intuieren nur selten. Entweder werden intuitive Entscheidungen unreflektiert getroffen oder als Steuerung „aus dem Bauch heraus“ entwertet. Intuition wird mit pseudorationalen Argumenten abgelehnt. Als ich als Beteiligter bei einer Stellenbesetzung dem Vorsitzenden der Auswahlkommission intuitive Bedenken gegenüber einem der Bewerber formulierte, reagierte er mit den Worten: „Wenn Sie nur intuitive Einwände erheben, dann müssen wir das hier nicht berücksichtigen. Wir argumentieren sachlich!“ Pseudorationale Argumente werden häufig gegenüber der Intuition formuliert, wobei vorliegende gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse über das Phänomen der Intuition immer noch ignoriert werden. Ein gesundes Zusammenspiel zwischen Fühlen – Denken – und Intuition fehlt in den meisten Fällen. Notwendig ist der Schritt, Intuition als professionelle Kompetenz anzuerkennen und sie mit ihren Stärken und Schwächen wahrzunehmen. Inzwischen gibt es schon seit längerem Intuitionsforschung im Bereich Bildungsforschung, Medizin und Pflegewissenschaft sowie Management. Doch in der allgemeinen Alltagspraxis von Professionellen werden die Forschungsergebnisse nur

selten umgesetzt. Entweder wird Intuition als professionelle Kompetenz unbedacht als Selbstverständlichkeit angesehen oder sie wird als Störfaktor aus dem rationalen Kontext der Arbeit herausgehalten. Damit fehlt immer noch eine angemessene Auseinandersetzung in unserem Berufs- und Arbeitsleben. Im Folgenden sollen für diesen Prozess theoretische und konzeptionelle Hinweise gegeben werden.

Fühlen – Denken – Intuition: Begriffsdefinitionen

Unter >>Denken<< versteht man einen innerlichen, aktiven Umgang mit eigenen Vorstellungen, Erinnerungen und Begriffen. Ziel des begrifflichen Denkens ist eine gedankliche Erkenntnis und Entscheidungsfindung. Die denkerische Entscheidung dient der Vorbereitung einer Handlung. Diese Handlung soll eine Lebenssituation meistern oder ein Problem lösen.

In der Alltagsbedeutung werden die Begriffe >>Gefühl<< und >>Emotion<< (von lateinisch: >>ex<< „heraus“ und >>motio<< „Bewegung“) synonym und unscharf verwendet. Will man die Begriffe differenziert gebrauchen, dann gilt es zu bedenken, dass es sich bei >>Gefühlen<< um ein subjektives Erlebnisphänomen handelt. Gefühle werden im Bewusstsein wahrgenommen und beschreiben das subjektiv-seelische Erleben einer >>Emotion<<. >>Emotion<< hingegen ist ein seelisch-körperlicher Prozess. Er basiert auf der unbewussten und/oder bewussten Wahrnehmung und Interpretation eines Phänomens oder einer Situation. Emotionen gehen einher mit

- physiologischen Veränderungen
- spezifischen Gedanken und
- subjektivem Erleben von Gefühlen.

Emotionen führen zu einer Veränderung der Verhaltensbereitschaft.

Der Begriff der >>Intuition<< hat seine sprachliche Herkunft vom lateinischen >>intuor<< = „betrachten“, „anschauen“ oder „hinblicken“. Intuition meint einen Erkenntnisvorgang. Sie ist etwas „Prozesshaftes“ und „Zufallendes“. Sie ist ein unmittelbares, nicht-rationales Verstehen, das durch eine ganzheitliche Anschauung zustande kommt. Intuition entsteht durch einen unbewussten kognitiven Prozess, der sich wie automatisch zu ereignen scheint. Intuition ist so etwas wie ein gefühltes

Wissen, eine nicht versprachlichte Idee. Intuition kann somit nicht trennscharf weder vom Fühlen noch vom Denken unterschieden werden.

Gefühle und Vernunft als Partner

„Alles, was von den Menschen getan und erdacht wird, gilt der Befriedigung gefühlter Bedürfnisse sowie der Stillung von Schmerzen“, hat der Wissenschaftler Albert Einstein einmal geschrieben. Demnach sind Lust und Unlust – im weitesten Sinn – die eigentlichen Beweggründe menschlichen Wollens und Handelns. Sie unterscheiden sich von denen der Tiere allenfalls in ihrer höheren Komplexität.

Wir leben in einer gesellschaftlichen Kultur, in der Gefühle zugunsten der „reinen Vernunft“ (Immanuel Kant) abgewertet werden. Gefühle werden in der europäischen Geistesgeschichte häufig dem Denken untergeordnet. Die beiden Aspekte menschlicher Selbststeuerung werden aber auch als Kontrahenten betrachtet, die um die Durchsetzung ihrer gegensätzlichen Ziele streiten. Die Ergebnisse der modernen Forschung sind für die Vertreterinnen des reinen Denkens wenig schmeichelhaft. Aus neurobiologischer und psychologischer Sicht zeigt sich eine deutliche Plausibilität für die Auffassung:

Emotionen und Rationalität, Fühlen und Denken sind aufeinander angewiesene, gleichberechtigte Partner (Vgl. zum Folgenden: Gerhard Roth (2001): Fühlen, Denken, Handeln. Frankfurt am Main: Suhrkamp).

Wir erleben häufig, wie Gefühle das Denken beeinflussen. Der umgekehrte Vorgang geschieht ebenfalls, aber seltener und weniger intensiv. Das liegt daran, dass die Prozesse der Großhirnrinde (zuständiges Gehirnmodul für >>Denken<<) einen viel „schwächeren Zugang“ zu den für emotionale Vorgänge zuständigen, tiefer gelegenen Hirnregionen haben als umgekehrt. So können sich schreckliche Erlebnisse gleichsam tief ins Gehirn eingravieren und das Denken tyrannisieren, weil sie vom Bewusstsein nur schwer unter Kontrolle zu bringen sind.

Auch in Alltagssituationen sind Konflikte zwischen Gefühl und Verstand ein beliebtes und gefürchtetes Thema. Meistens geht es aber gar nicht

um einen Konflikt zwischen rationaler und emotionaler Steuerung, sondern um einen Konkurrenzkampf zwischen verschiedenen Gefühlen. Der Widerstreit zwischen Gefühlen wird besonders intensiv empfunden, wenn sehr viel von einer Entscheidung abhängt oder wenn die Gefühle und Gründe für beide Möglichkeiten in etwa gleich stark sind. Alltags- und berufliche Erfahrungen zeigen, dass man beide Seiten nicht in einer Tabelle als >>pro<< und >>kontra<< gegenüberstellen kann. Entscheidungen lassen sich nicht einfach gedanklich ausrechnen. Nach Auffassung des Konstruktivisten und Kybernetikers Heinz von Foerster kann nur logisch-verstandesmäßig Unentscheidbares wirklich entschieden werden. Denn die rationalen Begründungen des Verstandes können nicht Gefühle bewerten. Vielmehr ist es umgekehrt: Bewertungen sind nicht rein rationale, sondern hauptsächlich emotionale, gefühlte Gewichtungen. (Selbst vermeintlich objektive Bewertungskriterien, wie z.B. Messungen, basieren oft auf Vorentscheidungen, die auch emotionale gefärbt sind.)

Entscheidungen werden also grundsätzlich nicht nur rational, sondern immer auch – und sogar hauptsächlich – emotional getroffen. Denn die Motive und Gründe sind gefühlt. Gefühle werden als angenehm oder als unangenehm empfunden. In einem Entscheidungsprozess operieren wir mit Begriffen und Vorstellungen (Denkmodus!) und halten uns in diesem Moment für rational agierende Denkerinnen oder Denker. Doch unsere Begriffe beziehen sich auf (Lebens- oder Berufs-)Erfahrungen, die wir emotional und durch Gefühle gemacht haben. Beim Denken erinnern wir sozusagen Gefühlserfahrungen. Auch unsere Gedanken an die Folgen unserer Entscheidungen verknüpfen wir mit zu erwartenden Emotionen bzw. Gefühlen. Ebenso wenig wie man in vielen Situationen die richtige Handlung logisch-denkend ableiten kann, lassen sich Gefühle einfach gegeneinander abwägen. Zum einen sind unterschiedliche Gefühle oft nur schwer vergleichbar. Zum anderen stehen kurzfristige emotionale Effekte mit entgegengesetztem zukünftigem Gefühlserleben im Widerstreit. Und schließlich sind viele Gefühle dem Bewusstsein nur teilweise oder gar nicht transparent.

Die Bedeutung der Emotionen kann also gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Viele Phänomene sind viel zu komplex, um sie über denkerisches Vorgehen erfassen zu können. Gerade in komplexen Entscheidungs- und Steuerungssituationen reichen Wissen und Denkkapazität niemals aus, um eindeutig „richtige“ Entscheidungen treffen zu können. Hier hilft es oft, sich auf das >>Bauchgefühl<< oder die >>Intuition<< zu verlassen. Zwar muss unsere Intuition nicht unbedingt „richtig“ sein und bietet sie auch keine Erfolgsgarantie, so erhöht das gefühlsmäßig-intuitive Entscheiden die Erfolgswahrscheinlichkeit. Besonders unter Zeit- und Handlungsdruck und in undurchsichtigen und komplexen Situationen – besonders im zwischenmenschlichen Bereich – ist die intuitive Entscheidung dem kognitiven Vorgehen überlegen.

(Anregungen zum Folgenden verdanke ich den Ausführungen von Andreas Zeuch (o.J.): Am Rande des Chaos. Intuition als selbstorganisierende Intelligenz.

<http://www.psychophysik.com/html/re-0831-chaos.html>)

Kontexte für unsere Intuition

- **Kreativität**

Sowohl im Bereich der Musik und der Kunst als auch im Zusammenhang mit dem Finden von neuen wissenschaftlichen Theorien spielt die Intuition eine bedeutsame Rolle. Künstlerinnen wie Wissenschaftler berichten von kreativen Einfällen für ihre Werke oder wissenschaftlichen Konzepte außerhalb des Arbeits- oder Denkmodus („Kreative Ideen kommen uns beim Sport oder unter der Dusche, manchmal auch in Träumen!“)

- **Entscheidungsfindung**

Wenn wir Entscheidungen treffen müssen, uns aber zu wenige, zu viele oder widersprüchliche Informationen zur Verfügung stehen, benötigen wir unsere Intuition!

- **Beziehungsgestaltung**

Die Beurteilung beruflicher sowie privater Beziehungen und die Einschätzungen über die Chancen von Kooperation lassen sich nicht über

unser Denken steuern. Beziehungswahrnehmung ist eine Sache unserer Intuition.

- **Zukunftsvisionen**

Der Psychologe Carl Gustav Jung (in: [1971] (1994) Gesammelte Werke 6, 17. vollst. überarbeitete Aufl., § 679f. Düsseldorf und Zürich. Walter Verlag) verwendet das Phänomen Intuition nicht nur für die Urteilsbildung im Hier und Jetzt, sondern zusätzlich im Sinne von >>Ahnung<<. Die Jung-Schülerin Louise von Franz hat diese Form der Zukunftsvision auch als „die Nase für das Mögliche“ bezeichnet. Die Intuition kann also auch Bilder für die Zukunft entwerfen und die Wahrscheinlichkeit von Chancen beurteilen.

- **Zeitqualität**

Die Griechen haben zwei Zeitbegriffe, die messbare Zeit (>>Chronos<<) sowie die günstige Zeit (>>Kairos<<). Die Intuition kann dazu beitragen, zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort zu sein und das Richtige zu tun.

Perspektiven für die Erklärung der Intuition

Neurobiologische Perspektive

1. Unbewusste (subliminale) Wahrnehmung

Wir nehmen nicht nur bewusst wahr, sondern auch unbewusst, unterhalb unserer Bewusstseinschwelle. Die hierbei gewonnenen Daten spielen für intuitive Prozesse eine bedeutsame Rolle.

2. Unbewusste Informationsverarbeitung (implizite Kognition)

Unbewusst und bewusst aufgenommene Daten werden unterhalb der Bewusstseinschwelle verarbeitet und können zu neuen, kreativen Gedankenverbindungen führen. Der französische Mathematiker Henri Poincaré nannte dieses Phänomen >>Inkubation<<, bei der Gedanken in das Unbewusste sinken und durch die sog. >>implizite Kognition<< zum intuitiven Lösen eines Problems, der >>Illumination<< führt.

3. Erfahrungswissen (implizites Wissen)

Experimentieren Sie bitte mit dem folgenden Versuch: Binden Sie sich die Schnürsenkel Ihres Schuhs. Anschließend versuchen Sie bitte zu erklären, wie man einen Schuh bindet.

Hoffentlich machen Sie dabei eine gute Erfahrung.

Für den Tausendfüßler endete ein ähnliches Experiment tödlich:

Ein Vogel fragte den Tausendfüßler,
wie er es denn schaffe,
seine tausend Füße zu koordinieren.

Der Tausendfüßler dachte nach
und geriet ins Stolpern.

Der Vogel fraß ihn auf.

(Aus: Eckhard Schiffer (2008): Warum Tausendfüßler keine Vorschriften brauchen. Intuition. Wege aus einer normierten Lebenswelt. Weinheim: Beltz Verlag, 6.)

Unser Gehirn „weiß“ wesentlich mehr als uns selbst bewusst ist oder erinnerbar ist. Ein Teil unserer Intuition basiert auf unserem evolutionären Erbe. Wir agieren auf der Grundlage von Verhaltensprogrammen, die Millionen von Jahren alt sind. Im Laufe des Lebens werden zahllose Erfahrungen in den Tiefen des Unbewussten gespeichert. Der Mensch hat keinen direkten, willentlichen Zugriff mehr auf seine unbewusst vorhandenen Informationen. Dieses verdichtete Erfahrungswissen wird mit Hilfe des Erkenntnisvorgangs der Intuition bei Entscheidungen blitzschnell bewertet. Es fließt somit in das Denken und Handeln mit ein.

4. >>Somatische Marker<<

Der Begriff stammt von dem Hirnforscher Antonio Damasio (A.R. Damasio (2000): Ich fühle also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins. München: List). >>Somatische Marker<< sind Körpergefühle, die unsere Aufmerksamkeit auf Ereignisse lenken, die für eine Handlung oder Entscheidung von Bedeutung sind. Diese Gefühle oder Affekte werden als Intuition wahrgenommen. Sie liefern uns Wahrnehmungen zur Unterstützung bei einer bewussten oder unbewussten Entscheidung oder einer Handlung.

5. >>Spiegelneuronen<<

Dabei handelt es sich um bestimmte Nervenzellen. Sie lösen im Gehirn während der Betrachtung eines Vorgangs die gleichen Potenziale aus, wie sie entstünden, wenn dieser Vorgang nicht nur (passiv) betrachtet, sondern (aktiv) gestaltet würde. Spiegelneuronen erzeugen ein spontanes und vorgedankliches, intuitives Verstehen. Intuition beruht somit u.a. auf

der Fähigkeit, aus der Beobachtung von Menschen ohne jegliches Nachdenken Gewissheiten über ihre Absichten und den weiteren Ablauf des Geschehens zu gewinnen.

6. >>Fraktale Affektlogik<<

Der Schweizer Psychiater Luc Ciompi ((1997): Die emotionalen Grundlagen des Denkens. Entwurf einer fraktalen Affektlogik. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht) ist der Auffassung, dass Affekte ebenso wie Intuition die Grundlagen des Denkens sind. Sie sind Motor allen Denkens, steuern den Fokus unserer Aufmerksamkeit und schaffen den Zugang zu unseren Gedächtnisspeichern. Durch Affekte werden Denkinhalte verbunden und hierarchisch geordnet. Dadurch kommt es zu einer Reduktion der Komplexität unserer Wahrnehmungsinhalte.

7. >>Enterisches Nervensystem<< oder >>Bauchgehirn<<

Forscher gehen seit ein paar Jahren davon aus, dass es ein Nervengeflecht in unserem Körper gibt, das den Dünn- und Dickdarm umgibt (vgl. M. Gershon (2001): Der kluge Bauch. Die Entdeckung des zweiten Gehirns. München: Goldmann). Es gilt als selbstständiges Nervensystem mit einer Funktion unabhängig vom Zentralen Nervensystem oder vom Rückenmark. Möglicherweise gibt es dabei eine Verbindung zum >>Bauchgefühl<<, das in Studien als die häufigste körperliche Wahrnehmung im Zusammenhang mit der Intuition beschrieben wurde (vgl. J. Parikh (1994): Intuition. The new frontier of management. Oxford: Blackwell).

Systemisch-evolutionäre Perspektive

Wir können davon ausgehen, dass Intuition ein Teil eines sich selbst organisierenden Systems ist. Im Anschluss an die Theorien der >>Selbstorganisation<< (z.B. H. Haken (1995): Erfolgsgeheimnisse der Natur. Synergetik. Die Lehre vom Zusammenwirken. Reinbek: Rowohlt) geht man im systemisch-evolutionären Denken davon aus, dass lebende Systeme sich sprunghaft durch Muster- und Zustandswechsel entwickeln. Selbstorganisierende Systeme leben durch eine grundsätzliche Abfolge von Ordnung – Chaos – Ordnung oder von Stabilität – Instabilität –

Stabilität. Chaotisch-instabile Zwischenphasen sind nötig, um eine kreative neue Ordnung zu schaffen. Im Zusammenhang mit der Intuition