

# Die Kraft der eigenen Intuition

*Entscheidungen treffen mithilfe des Unterbewusstseins*

Martin Rösch

**Ob völlig unerwartet oder als Bestätigung einer bereits geahnten Befürchtung: Jeden Tag werden mehr als 1.300 Menschen in Deutschland zum ersten Mal mit der Diagnose Krebs konfrontiert. Gleichgültig um welche Art des Tumors es sich handelt und wie die Aussichten sind, die meisten Betroffenen erleiden einen erheblichen emotionalen Schrecken, sie werden sich ihrer eigenen Endlichkeit bewusst. Je nach den individuellen Umständen erleben sie Angst, Panik, Überforderung, Aufgewühltheit, Verunsicherung und ein weites Spektrum anderer unangenehmer Gefühle.**

Wichtige Entscheidungen sind zu fällen. Sie betreffen den Therapieverlauf, die Arbeitssituation, den Umgang mit Familie, Verwandten, Freunden, Kollegen. Gerade die drängenden Fragen zur Art der Therapie(n) stehen mit großer Plötzlichkeit im Raum: Operation ja oder nein, Strahlentherapie, Chemotherapie, zusätzliche Maßnahmen usw. Es gibt unzählige Informationsquellen, Möglichkeiten und Meinungen. Angesichts der inhaltlichen Vielfalt entsteht in dieser Phase oft der Eindruck, die Übersicht zu verlieren. Ein Gefühl der Überforderung macht sich breit. Es ist oft gepaart mit dem gefühlten Verlust an Souveränität: Man weiß nicht mehr, was sich richtig anfühlt und was man eigentlich will. Letztlich jedoch ahnen die Patient\*innen, dass sie es am Ende selbst sein werden, die eine Entscheidung treffen müssen. Selbst wenn sie mit einem guten Gefühl der Empfehlung des primär betreuenden Arztes vertrauen möchten, brodelt im Untergrund oft die Frage: Will ich das wirklich? Ist es das, was gut ist für mich?

## Wachbewusstsein und Unterbewusstsein

Unser kognitives Wachbewusstsein ist in seinen Fähigkeiten der Informationsverar-

beitung ziemlich begrenzt. Wir können mit seiner Hilfe nur etwa sechs bis sieben Eindrücke simultan verarbeiten. Unser Unterbewusstsein steuert hingegen tausende von Prozessen gleichzeitig: Es reguliert Neurotransmitter, Hormone, physische Funktionen wie Atmung, Herzschlag, Verdauung, Agilität, Stimmung und vieles mehr. Funktionen unterhalb unseres Wachbewusstseins sorgen dafür, dass wir müde werden oder in wichtigen Situationen hellwach

sind. Und ob wir etwas mögen oder abstoßend finden, ist vielfach schon klar, bevor wir uns im zweiten Schritt darüber bewusst werden. Das Unterbewusstsein greift blitzschnell auf sehr viel mehr Information und Erfahrung zu, als uns im gleichen Moment kognitiv verfügbar sind. Es kann sich an alles erinnern. Unter Hypnose treten beispielsweise früheste Kindheitserlebnisse aus dem Unterbewussten zutage. Der Detailreichtum ist immer wieder faszinierend, wenn ein Mensch sich z.B. an seine ersten selbstständigen Schritte erinnert und plötzlich wieder weiß, wer im Raum war, welches Kleid die Mama anhatte und so weiter. Diese Möglichkeiten schließen selbst Erinnerungen an die eigene Geburt mit ein.

Wenn wir unter Stress kognitiv überfordert sind (schon bei mehr als sechs Informationen



© Romolo Tavani/fotolia.com

Was wir bewusst wahrnehmen, macht nur einen kleinen Teil des Ganzen aus.

gleichzeitig), etwa in einer brenzligen Situation im Straßenverkehr, greifen unsere Reflexe. Durch sie agieren wir viel schneller als aufgrund von Reaktionen, die seitens kognitiver Überlegungen angestoßen werden. Um es auf den Punkt zu bringen: Unser Unterbewusstsein ist weitaus mächtiger, als wir das gemeinhin glauben. Wenn es uns gelingt, auf diese Ressource bewusst zuzugreifen, ist das eine großartige Erfahrung. Wird aus einer vagen Intuition oder Ahnung eine subjektive Gewissheit, erleichtert dies unsere Entscheidungsfindung ungemein. Alle unsere Fragen kommen aus unserem kognitiven Wachbewusstsein, die Antworten liegen meist schon im Unterbewusstsein bereit. Wir müssen dieses Potenzial nur erschließen.

Wesentliche Voraussetzungen für einen hinreichend klaren Zugang zum Unterbewusstsein, sodass wir es in kritischen Entscheidungslagen nutzen können, sind:

- ▶ innerlich offen zu sein und
- ▶ sich in eine ganz neutrale Haltung zu versetzen, die alles akzeptiert, was sich zeigt oder „hochkommt“.

Vielleicht werden Sie sich fragen, wie Sie das in einer kritischen Lage bewerkstelligen sollen. Womöglich rufen Sie verwundert „Wie kann ich in meiner Schockstarre innerlich offen sein? Wie soll ich mit meiner Angst im Bauch alles akzeptieren, was hochkommt?“ Sie haben Recht. Das geht nicht.

Und wenn es dabei bliebe, dann wäre der Zugang zu unserem Unterbewusstsein dauerhaft verschlossen, und wir könnten unsere Intuition auf der Suche nach richtigen Lösungswegen nicht nutzen. Niemand ist gegen eine Reaktion von Schock, Angst und Lähmung gefeit. Sie ist vollkommen natürlich, und wir sollten sie als Teil von uns akzeptieren. **Und** in der Folge – ganz langsam – gilt es, diese Starre zu überwinden. Man kann Umstände fördern, die eine sol-

che Entwicklung begünstigen (mehr dazu weiter unten), aber eigentlich kann man das Ergebnis nicht aktiv gestalten, man kann letztlich nur beobachten, dass es geschieht. Paradoxerweise haben Sie schon allein durch die Tatsache, diese Haltung einnehmen zu können, die zweite Voraussetzung erreicht.

## Innerlich offen werden

Lassen Sie uns noch kurz auf den ersten Punkt eingehen. Unser Unterbewusstsein kommuniziert mit uns auf vielfältige Weise, z.B. über Träume, Gedanken, Erinnerungen, Schmerzempfindungen u.v.m. Wenn Sie sich quasi aus dem Nichts heraus an eine Empfindung erinnern oder wenn ein Gedanke hochkommt, haben Sie dann gerade bewusst kognitiv gedacht? Nein, Sie haben nur kognitiv beobachtet, dass Ihnen diese Erinnerung, dieses Bild, diese Person jetzt eingefallen ist. Wollen wir innerlich offen sein, dann ist es notwendig, ein Stück weit leer zu werden. Wenn ständig ein Programm eingeschaltet ist und über die innere Mattscheibe flimmert, wenn es immerzu Input gibt, wie soll unser Unterbewusstsein uns dann eine Botschaft mitteilen? Es braucht Momente der bewussten Stille, in denen nichts aufgenommen wird. Einige Erfindungen und Kompositionen sind beim Duschen entstanden, also zu Gelegenheiten, bei denen unser Verstand sich nicht permanent mit dem Verarbeiten von neuem Input beschäftigt.

### Info

Die Zeit kurz vor dem Einschlafen und direkt nach dem Aufwachen ist besonders gut dafür geeignet, achtsam zu sein. Bleiben Sie einfach ruhig liegen und nehmen Sie absichtslos wahr, was sich als Eindruck im HIER und JETZT ergibt.

Hier möchte ich Ihnen zwei kleine Übungen vorstellen. Sie dienen dazu, kreisende Gedanken aus dem Kopf zu bekommen, sodass es Ihnen besser gelingt, offen zu sein.

**Die erste Übung** ist eine Abwandlung der EFT-Klopftechnik von Garry Craig. Klopfen Sie sich mit den Fingern einer Hand an die untere seitliche Handfläche der anderen Hand (s. Infobox zum Tonifikationspunkt). Sprechen Sie dabei laut: „Obwohl ich *diese Angst* habe, gleichwohl akzeptiere ich mich genauso, wie ich bin, und ich liebe und achte mich.“ Wenn Angst der Grund ist, warum Sie nicht offen sind, passt diese Formulierung für Sie. Sonst ersetzen Sie „*diese Angst*“ durch Ihr limitierendes Anliegen (z.B.: Obwohl ich *nicht weiß wie ich mich jetzt entscheiden und weitermachen soll* ... oder Ähnliches). Wiederholen Sie diesen Satz dreimal, *und dann* atmen Sie siebenmal tief durch die Nase ein und durch den offenen Mund wieder aus. Achten Sie darauf, was Ihnen sofort danach als Erstes einfällt. Spüren Sie dem nach – es steht in unmittelbarem Zusammenhang mit der Ausgangssituation, auch wenn der spontane Gedanke oder das aufkommende Bild auf den ersten Blick abstrus anmuten mag.

**Die zweite Übung** ist ein Gedankenspiel: Stellen Sie sich vor, dass es eine andere Person gibt, die genau in Ihrer Situation ist und das gleiche Anliegen hat. Fühlen Sie sich zunächst in diese andere Person ein. Dann geben Sie ihr Tipps, wie sie sich beruhigt, sodass sie Ihnen zuhören kann. Stellen Sie sich genau vor, wie die Person Ihre Tipps befolgt. Sobald Sie das Gefühl haben, die imaginierte Person kann Ihnen aufmerksam zuhören, geben Sie Ihr Ratschläge. Sagen Sie ihr aus Ihrer eigenen Erfahrung heraus, wie sie sich jetzt am besten verhalten kann. Gehen Sie in einen inneren Dialog mit der Person und helfen Sie ihr.

**Info**

An der unteren seitlichen Handfläche ist der sogenannte Tonifikationspunkt des Dünndarm-Meridians. Der Dünndarm bricht die letzten Moleküle der Nahrung auf, um sie zu verwerten. Karatekämpfer zertrümmern mit genau dieser Stelle der Hand Ziegelsteine. Das abstrakte Prinzip dieses Punktes ist das Aufbrechen bestehender Strukturen. Die Technik ist an dieser Stelle stark verkürzt dargestellt.

**Auszeit vom Problem**

Für den Kontakt mit Ihrer Intuition ist es dienlich, wenn Sie die äußeren Umstände so gestalten, dass ein Moment innerer Stille eintreten kann. So schlimm die gegenwärtige Situation auch sein mag, versuchen Sie sich wenigstens zeitweise „herauszubeamen“. Lassen Sie sich das Erfolgserlebnis zukommen, mit Achtsamkeit und voller Aufmerksamkeit eine beliebige Kleinigkeit wahrzunehmen. Beobachten Sie ohne zu werten beispielsweise den Besuch einer Biene auf einer Blütenstaude. Gönnen Sie sich – der ganzen schwierigen Situation zum Trotz – einen Ihrer Lieblingsfilme. Am besten wählen Sie einen Film, der Sie zumindest stellenweise zum Lachen bringt. Lachen hat eine unglaublich physische Komplexität. Es fördert den parasympathischen Zustand, trägt also direkt zu Ihrer Entspannung bei. Sich nicht ständig mit der engen Energie des Problems zu befassen, ist vielleicht eine der wertvollsten Anregungen, die ich Ihnen geben kann. Lassen Sie sich auch andere Erlebnisse erfahren als das fortwährende Sichwälzen im Malheur. Schon fünf Sekunden „Urlaub von der Misere“ können hilfreich sein!

Eine weitere Technik, die ich Ihnen empfehlen kann, ist den Kreis Ihrer Gedanken zu

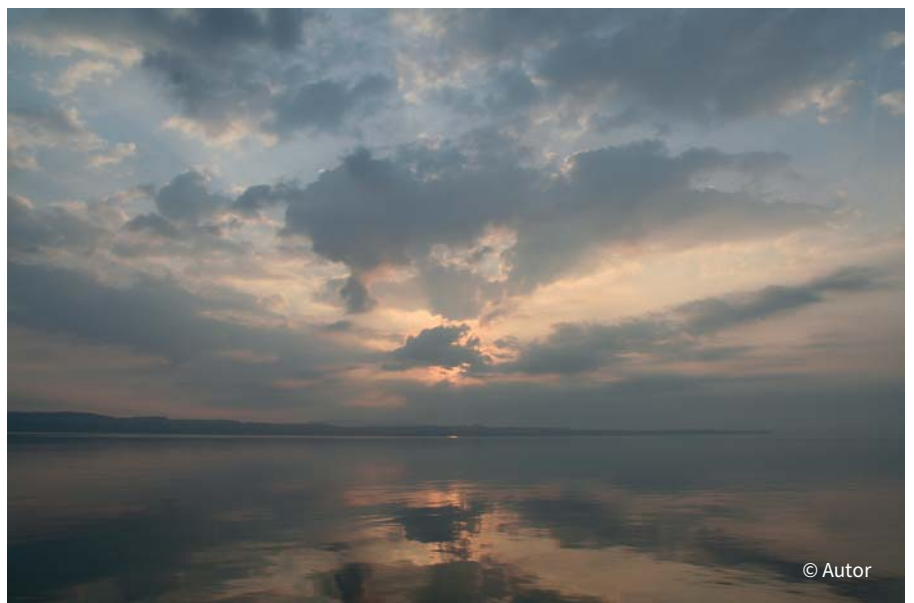
erweitern. Reflektieren Sie Ihr aktuelles Leben. Machen Sie eine Liste: „Was möchte ich loslassen?“ Erstellen Sie eine zweite Liste: „Was möchte ich noch erreichen?“ Setzen Sie Prioritäten. Und seien Sie radikal in diesen Übungen. Das Wichtigste kommt jetzt: Belassen Sie es nicht beim Erstellen der Listen. Imaginieren Sie das Ergebnis jedes dieser gelisteten Einträge! Stellen Sie sich vor, wie es ist, dieses und jenes Unangenehme nicht mehr zu haben im Leben. Und stellen Sie sich vor, wie es ist, jenes Erreichte wirklich erreicht zu haben. Intensivieren Sie die Vorstellung, bis Sie das dazugehörige Gefühl spüren können. Achten Sie auf Folgeassoziationen – Sie sind schon mitten im Dialog mit Ihrem Unterbewusstsein.

**Heiße Eisen**

Dort wo es besonders schwerfällt hinzuschauen, liegt oft das größte Heilungspotenzial. Daher trauen Sie sich bitte auch an Tabu-Themen heran. Gibt es Beziehungsabbrüche zu nahestehenden Menschen?

Haben Sie z.B. den Kontakt zu einem Ihrer Kinder verloren? Ist ein lange zurückliegendes Trauma unverarbeitet? Wenn solche Assoziationen hochkommen, geben Sie ihnen Raum, sofern Sie die Kraft dafür in sich finden. Bei Bedarf holen Sie sich professionelle Unterstützung. Packen Sie auch den Stier bei den Hörnern, wenn er „Tod“ heißt. Zeichnen Sie einen horizontalen Strich aufs Papier: Es symbolisiert Ihr Leben. Machen sie ganz am Anfang einen kleinen Querstrich: Das ist Ihre Geburt. Zeichnen Sie einen analogen Querstrich am Ende: Er steht für den Zeitpunkt Ihres Todes. Wo zwischen diesen beiden Markierungen würden Sie nun den Strich fürs Heute setzen? Wie fühlt es sich an, wenn Sie diesen Jetzt-Strich nach links drücken – oder nach rechts? Welche Maßnahmen beeinflussen die gedankliche Position dieses Jetzt-Striches?

Es gibt in diesem Zusammenhang eine äußerst kraftvolle Übung in der Technik des Systemstellens. Ein Mensch als Stellvertreter für das Leben positioniert sich im Raum;



Nehmen Sie eine Auszeit vom Problem.

ihm oder ihr gegenüber stellt sich eine andere Person in etwa vier bis fünf Meter Abstand. Diese Person repräsentiert den Tod. Der Patient oder die Patientin stellt sich zwischen die beiden an einen selbstgewählten Punkt und betrachtet den oder die Stellvertreter\*in des Todes. Ganz langsam bewegen sich nun Tod und Leben auf den Betroffenen zu. Innerhalb kurzer Zeit kann diese Übung sehr intensiv und emotional werden. Welche Gedanken und Empfindungen treten zutage? Was geschieht, wenn der Mensch in der Mitte auf einmal umgedreht wird und nun das Leben betrachtet?

” Wenn Du zwischen zwei Alternativen A oder B zu wählen hast, verweigere Dich dieser Entscheidung und suche nach weiteren Optionen C und D und E ... “

Heinz von Forster, Begründer der Kybernetik

Mehr als einmal habe ich erlebt, dass das plötzliche Umdrehen und das Betrachten des Lebens mehr Schock auslöst als das Näherkommen des Todes; hier werden wichtige Divergenzen sichtbar zwischen tieferen Empfindungen und kognitivem Selbstbild.

## Imaginationen nutzen

Imaginationen der Zukunft sind ein weiteres wertvolles Mittel der Kommunikation mit seinem tieferen Wissen. Stellen Sie sich immer das Ergebnis vor. Nehmen wir ein praktisches Beispiel: Maria steht vor der Entscheidung einer radikalen Brustentfernung. Sie stellt sich vor, wie sie in Zukunft mit einem Silikon-Implantat lebt und damit z.B.



Potenziale wollen sich entfalten.

in ein Konzert geht. Dann stellt sie sich vor, dass ihre Brust abgenommen wurde und der Brustkorb auf dieser Seite nun flach ist. Sie möchte sich zusätzlich vorstellen, wie es wäre, wenn nur ein Teil der Brust entfernt würde oder keine Operation erfolgte. Maria beobachtet, mit welchem Gefühl und welchem Inhalt sich die verschiedenen Optionen in ihrer Imagination darstellen. Sie beobachtet außerdem, wie leicht oder wie schwierig ihr eine bestimmte Vorstellung fällt, und sie vergleicht den Schweregrad mit dem anderer Imaginationsinhalte. Maria versucht jede Vorstellung so konkret wie möglich zu gestalten. Sie achtet auf das innere Gefühl, das sich bei den verschiedenen Varianten einstellt; sie nimmt auch ihren Körper bewusst wahr und bemerkt, welche auffallenden Stellen entweder zwicken oder sich wohlig anfühlen. Ganz für sich überlegt Maria, wie es dann wohl in der Liebe wäre, und sie malt sich auch diese private Situation imaginativ aus.

Allen diesen Übungen gemeinsam ist, dass Sie sich nicht unmittelbar auf die Ausgangslage einer Entscheidungssituation konzentrieren. Das ist Absicht. Denn eine Konzentration auf das Problem führt oft zu kreisenden Gedanken, aus denen man nicht mehr herausfindet. Sich auf andere

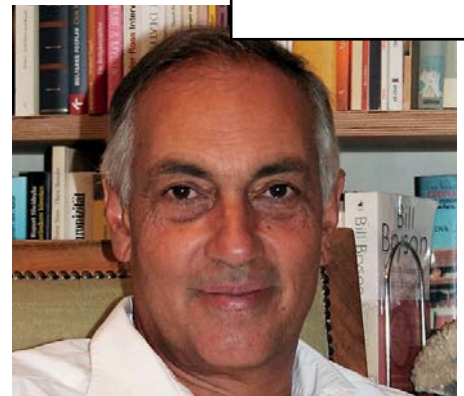
Blickpunkte zu konzentrieren, ist nur scheinbar eine Ablenkung. Dieser Fokus ist sehr wohl mit dem Ausgangsproblem assoziiert. Und in der Folge kommen Ihnen überraschende Erkenntnisse, neue Wege tun sich auf. Die jetzt geeignet erscheinenden Handlungsoptionen fallen Ihnen ein, ein Gefühl von Sicherheit erfasst Sie, oder etwas gänzlich Unerwartetes geschieht. Solche Erlebnisse kann man nicht forcieren, sie ereignen sich einfach. Lassen Sie es geschehen. Wenn Sie so etwas erleben, begegnet Ihnen gefühltes Wissen. Es ist unmittelbar. Und es entspringt Ihrer höchsten Autorität: den Tiefen Ihres eigenen Selbst.

## Externe Hilfe

Man kann sich in dieser Phase auch nach externer Unterstützung umschauchen. Es ist Aufgabe der klassischen Psychoonkologie, Patienten zu helfen, mit Angst, Schockstarre, Depression und Stress umzugehen. In jedem zertifizierten onkologischen Zentrum gibt es auch eine psychoonkologische Betreuung. Sie ist in Deutschland Bestandteil der Kassenleistungen. Leider finden nicht alle bedürftigen Patienten den Weg zu dieser Hilfe. Seien Sie bitte mutig und holen Sie sich die Unterstützung, die Ihnen zusteht.

Fortwährender Stress, ständige Angst und, was nicht selten damit einhergeht, Schlafstörungen – das sind echte Beeinträchtigungen, die Ihre Lebensqualität reduzieren und gute Entscheidungen erschweren. Das brauchen Sie jetzt bestimmt nicht. Es ist ratsam, diese Probleme gezielt anzugehen.

Wenn es um die Ergründung seines eigenen Unterbewusstseins geht, ist externe Hilfe nicht zwingend erforderlich, aber hilfreich. Verschiedene Techniken können diesen Prozess wirkungsvoll unterstützen. Bewährt hat sich z.B. die Kinesiologie. Sie nutzt kleinste Spannungen im Körper, um Handlungsvarianten auf ihren Stressinhalt hin zu prüfen. Erhellend ist auch immer wieder die Aufstellungsarbeit. Hier werden beispielsweise ein Symptom oder die Krankheit an sich aufgestellt. Dabei werden bestimmte energetische Verflechtungen sichtbar, die zu neuen Lösungsansätzen führen können. Ein sehr mächtiges Werkzeug ist die Meditation oder hypnotische Trance als tiefenpsychologische bis hin zur spirituellen Methode. Diese Verfahren werden inzwischen von vielen Therapeuten angeboten. Sie stellen im Rahmen einer ganzheitlichen Onkologie eine sinnvolle Ergänzung zur klinischen medizinischen Behandlung dar – nicht mehr, aber bestimmt auch nicht weniger.



#### Kontakt

Martin Rösch  
mental-spirituelle Psycho-Onkologie  
Psychotherapeutischer Heilpraktiker  
Telefon: 0174 3478 525  
E-Mail: ealae9@gmail.com  
www.LassLichtWirken.com

#### Zur Person

**Martin Rösch** ist frei praktizierender Psychoonkologe, affiliert zur Parmenides Klinik in Bochum und jetzt mit Wohnsitz am Bodensee in Konstanz. Er arbeitet vor Ort und in der Schweiz und nutzt ausgiebig Skype, um Entfernungen zu überbrücken.

#### Zum Weiterlesen

Albrecht U: Ein Kurs im Heilen. Allegria/Ullstein (2013)  
Dispenza J: Du bist das Placebo: Bewusstsein wird Materie. Koha (2016)  
Gigerenzer G: Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition. Goldmann (2008)  
Simonton CO u.a.: Wieder gesund werden. Eine Anleitung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte für Krebspatienten und ihre Angehörigen. rororo (2001)



Und manchmal geschieht etwas Wunderbares.