

# Andreas de Bruin

# Studienfach Intuition

Was haben die Entdeckung der Doppelhelix-Struktur der DNA, des Periodensystems der Elemente und die Grundlagen der organischen Chemie gemeinsam? Den klugen Köpfen, die sie entdeckten, kamen Träume oder Geistesblitze zu Hilfe: Eingebungen, die ihr Verstand dann in große Theorien übersetzte. Andreas de Bruin, Gründer und Leiter des Münchner Modells „Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext“, ist überzeugt, dass der Schlüssel zur Kreativität in der Intuition begründet liegt.

**Interview:** Norbert Classen | **Foto:** Stefan Zinsbacher

**Intuition spielt eine große Rolle in deinem Projekt „Achtsamkeit und Meditation“. Wie definierst du Intuition und was unterscheidet sie vom bloßen Instinkt?**

Die Intuition erschließt uns einen Zugang zum Wissen, der über eine diskursive Herangehensweise nicht erreicht werden kann. Die intuitive Wahrnehmung geht ohne methodische oder überhaupt bewusste Schlussfolgerungen vor und entsteht unmittelbar; sie ist unfehlbar und in der Lage, die „Wahrheit“ ganzheitlich zu erfassen.

Instinkt und Intuition haben – räumlich betrachtet – beide ihren Ursprung außerhalb des Tagesbewusstseins, und beide treten unerwartet in Erscheinung. Allerdings liegt die Intuition auf der dem Instinkt entgegengesetzten Seite des Intellekts, das heißt, der Instinkt befindet sich unter der Bewusstseinsschwelle, während die Intuition über diesen beiden Ebenen liegt und einer höheren Erkenntnisstufe entspringt. Beim Instinkt spricht man eher vom Impuls, bei der Intuition von Eingebung.

Also ist Intuition eine andere Art der Erkenntnisgewinnung? C. G. Jung stellte ja schon im vorigen Jahrhundert die Intuition als grundlegende Auffassungsfunktion dem Denken, Fühlen und Empfinden gegenüber ...

Ja, genau! Die Intuition inspiriert (lateinisch *inspiratio*, „das Einhauchen“) uns. Die Intuition stammt von der Seele oder, wie Jung sagen würde, vom Selbst. Die Geschichte ist voll von Menschen, die über diese Art der Wahrnehmung verfügten. Ihre Inspirationen und Ideen haben die Weltgeschichte auf allen gesellschaftlichen Ebenen geprägt. Es sind die großen Erfinder, Künstler usw. Vom Komponisten Johannes Brahms ist beispielsweise bekannt, dass er einmal, als er gefragt wurde, woher er seine Inspiration erhalte, zur Antwort gab, dass er sich auf eine andere Bewusstseinsebene begeben, wo das bewusste Denken vorübergehend „herrenlos“ sei und er sich sehr gut fokussieren müsse, um keinen einzigen Teil der Inspiration zu verpassen. Zudem erzählte er, dass die musikalischen Ideen, die auf ihn einströmten, in Harmonie und Form bereits komplett fertig orchestriert seien.



Sind wir in der Lage, unsere Psyche, sprich unser Denken und Fühlen, zur Ruhe kommen zu lassen, ist eine Verbindung zur Innenwelt und damit zu einer anderen Erkenntnis- und Wahrnehmungsebene realisierbar. Diese Ausrichtung nach innen ist nötig, da unsere Fokussierung auf die äußere Welt an ihre Grenzen gekommen ist.

**So wie auch Paul McCartney von den Beatles, der eines Morgens mit der Melodie von „Yesterday“, einem der erfolgreichsten Songs aller Zeiten, im Ohr aufwachte. Auch da war bereits alles fertig. Doch warum ist Intuition deiner Meinung nach gerade in unserer heutigen Zeit so wichtig bei der Lösung unserer gesellschaftlichen und globalen Probleme?**

Weil die Intuition diese Verbindung zu einer anderen Inspirationsquelle, einer anderen Bewusstseinsebene beinhaltet. Erstens ist sie nicht selten die Grundlage für kreative Entdeckungen geistiger oder auch materieller Art. Und die brauchen wir jetzt besonders dringend! Wie Albert Einstein einmal sagte: „Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.“ Und Sir Ken Robinson, einer der bedeutendsten Forscher unserer Zeit auf

dem Gebiet der Kreativität, weist darauf hin, dass wir vor allem die Kreativität im Bildungswesen fördern sollten, um mit den Herausforderungen der Zukunft zurechtzukommen. Zweitens führt diese tiefere Bewusstseinsebene zu einem anderen Umgang mit uns selbst, unseren Mitmenschen und unserer Umwelt. Eine neue Sicht auf das Leben ändert unsere Priorisierung, unsere Wahrnehmung von dem, was wichtig ist. Probleme wie etwa eine Hungersnot, ein Krieg oder die Umweltzerstörung werden von da an konkreter angegangen und gelöst.

**Du sprichst von der Intuition als einem Zugang zur schöpferischen Ebene. Wie nähern wir uns dieser Ebene praktisch an?**  
Um uns weiterzuentwickeln und zu wachsen, müssen wir lernen, wie wir unsere inneren Kräfte gebrauchen und ausbilden können.

Betrachten wir die intellektuelle und die intuitive Erkenntnisgewinnung, liegt ein ausschlaggebender Unterschied in der Ausrichtung des Denkvermögens. Beim intellektuellen Weg ist das Denkvermögen nach außen gerichtet und registriert die äußeren Informationen und Reize, die über die Sinne an das Gehirn weitergeleitet werden. Es erkennt zudem die damit einhergehenden Empfindungen und mentalen Vorstellungen und setzt das alles zueinander in ein Verhältnis. Beim intuitiven Weg wendet sich das Denkvermögen in eine andere Richtung, und zwar zur inneren Welt. In der intuitiven Wahrnehmung werden seelische Impulse in das jeweilige Erfahrungsgebiet des Denkers gelenkt. Die Entwicklung dieser Fähigkeit bedarf einer mentalen Schulung, die zur Seelenverbindung führt.

Wollen wir uns einer bewussten Ausrichtung des Denkvermögens annähern, erfordert dies zunächst Konzentration. Achtsamkeits- und Meditationstechniken können hier sehr hilfreich sein und führen dazu, dass wir die Konzentration länger aufrechterhalten lernen und unser Geist, unsere Psyche, sich mehr beruhigt. Meditationstechniken der inneren Versenkung bewirken, dass der Geist sich nach innen ausrichtet und letztlich dadurch verwandelt wird.

**Darum stellst du Meditation und Achtsamkeit im Hochschulbetrieb in den Fokus? Woher kommt das Interesse in einer scheinbar doch so intellektuellen Zeit, die vor allem vom Verstand geprägt ist?**  
Der wesentliche Grund für die Implementierung von Achtsamkeits- und Meditationsangeboten ist derzeit die Stärkung der Psychohygiene, der Aufmerksamkeit und der Emotionsregulation. Aber letztlich geht es meiner Meinung

nach darum, dass wir mithilfe dieser Techniken lernen, mehr mit unserem inneren Kern in Verbindung zu treten. Viele meiner Studierenden möchten gerne herausfinden, wie sie den eigenen Geist besser beruhigen und wie sie mehr bei sich selbst bleiben können.

Dass vor allem Meditation für die Entfaltung der Intuition sehr hilfreich sein kann, wird derzeit noch kaum berücksichtigt. Und nicht zuletzt deshalb, weil die Intuition auch im Wissenschaftsbetrieb viel zu wenig thematisiert wird. Die Tiefe der Intuition zu erreichen, ist aber durch den Intellekt nicht möglich, da er nach außen gerichtet ist und dementsprechend an der Oberfläche agiert. Aus dieser Sicht ist der Intellekt der Intuition untergeordnet. Dennoch hat auch der Intellekt eine wichtige Funktion und einen berechtigten Platz in der Wissenschaft. Um das innere Potenzial in der Welt zu manifestieren, wird je nach Themenbereich das jeweilige „Handwerk“, der Umgang mit dem entsprechenden Wissen und somit auch der Intellekt, benötigt.

Nehmen wir als Beispiel noch mal den Komponisten Johannes Brahms: Bei ihm war dies seine Fähigkeit zu komponieren. Hätte er nicht über diese Gabe verfügt, hätte er die Musik zwar innerlich gehört, aber der Menschheit wäre sie vorenthalten geblieben.

#### Welche Rolle spielen Raum und Ruhe in alldem?

Eine ganz wichtige! Der menschliche Geist ist oft viel zu voll und zu unruhig. Sind wir in der Lage, unsere Psyche, sprich unser Denken und Fühlen, zur Ruhe kommen zu lassen, ist eine Verbindung zur Innenwelt und damit zu einer anderen Erkenntnis- und Wahrnehmungsebene realisierbar. Diese Ausrichtung nach innen ist nötig,

da unsere Fokussierung auf die äußere Welt an ihre Grenzen gekommen ist. Und dazu passt auch das Fördern der Intuition. Wir stehen da vor einem gesellschaftlichen Bewusstseinswandel!

#### Sollte Intuition also auf dem künftigen Lehrplan an Schulen und Hochschulen stehen? Kann man Intuition lehren?

Ja, selbstverständlich. Wie bereits gesagt, benötigen wir für die Intuition den Kontakt mit unserem inneren Kern, der Seele, dem Selbst. Über die Jahrtausende haben bedeutende spirituelle Lehrerinnen und Lehrer in ihren Unterweisungen Wege aufgezeichnet, wie dies gelingen kann. Beispielsweise betonten Lehrer wie Krishnamurti und Nisargadatta Maharaj, dass es erst mal nötig ist, sich von den eigenen Konditionierungen zu befreien. Ramana Maharshi empfiehlt, der Frage „Wer bin ich?“ nachzugehen. Der berühmte Achtsamkeits- und Meditationsforscher Richard Davidson geht davon aus, dass es in der nahen Zukunft in Schulen wie den Sportunterricht auch ein Fach für mentale Hygiene geben wird. Im Hochschulkontext sehe ich vor allem die Meditation als einen vielversprechenden Ansatz.

**Lieber Andreas, vielen Dank für das Gespräch!**

Weitere Infos zu Andreas de Bruin: [www.hm.edu/meditationsmodell](http://www.hm.edu/meditationsmodell)

Hier steht auch sein neues Buch *Achtsamkeit und Meditation im Hochschulkontext – 10 Jahre Münchner Modell* zum kostenlosen Download bereit.



Klang. Achtsam. Sein.

[www.klangschalen-center.de](http://www.klangschalen-center.de)



**Domicilium**