

Alexandra Sorgenicht
Intuition



GOLDMANN

Alexandra Sorgenicht

INTUITION

Wie du die Stimme deiner Seele
stärkst und für ein selbstbestimmtes
und freies Leben nutzt

Mit Illustrationen von Brian Storm

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe April 2024
Copyright © 2024 der Originalausgabe:
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: Uno Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: © FinePic®
Redaktion: Anke Schenker
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
LG · CB
ISBN 978-3-442-22380-0

»Vernunft, du wirst immer halb blind sein.«

– Marguerite Porete, *Der Spiegel der einfachen Seelen*, circa 1308

INHALT

Hallo!	11
Einführung – Das ist doch alles Einbildung	15
1 Ich hab’s dir doch gleich gesagt! Schöne Grüße, deine Intuition.	19
Intuition – was ist das eigentlich?	19
Der Intuition zu folgen ist kinderleicht für Kinder	20
Missverständnisse	24
Die Intuition ist die Stimme der Seele	29
Als meine Heilreise begann	33
Die Rolle der Intuition für das Bewusstsein des Menschen ..	37
Wie der Dualismus unsere Möglichkeiten einschränkt ...	39
2 Energie folgt der Aufmerksamkeit	45
Warum es Sinn macht, die Intuition zu trainieren	46
Über die Kompetenz, der Intuition zu folgen	49
Den Weg frei machen	52
Move your energy – wie Intuitionstraining funktioniert ...	60
Energiewahrnehmung und tief sitzende Glaubenssätze ...	64
3 Geh mir aus der Aura! – Warum dein Raum dir heilig sein sollte	69
Dein Energiekörper als Ausdruck deines Selbstbildes	69
Wie schütze ich mich vor Energievermischung?	76
Hintergrund: Eigener Raum und Energiekörper	83
4 Gott, dein Göttliches und dein höchstes Selbst.	89
Die Erfahrung des eigenen Göttlichen im Körper	90
Das Göttliche und die Intuition	94
Have you seen God? Yes, she’s black.	96

Der Dualismus religiöser Machtstrukturen	98
Typische Fallstricke bei der Hinwendung zum Göttlichen	102
5 Kingdom come – Intuitive Autorität	107
Muss Autorität wirklich »Macht über« beinhalten?	111
Rebellion ist nur ein Anfang, aber noch nicht das Neue. . .	114
Die Entmachtung des Prinzips »Macht über«	117
Die Bedeutung von Augenhöhe	120
Hintergrund: Spirituelle Autonomie	123
Typische Fallstricke: Das immerwährende Pendeln zwischen Überhöhung und Abwertung	125
6 Ich sehe was, was du nicht siehst, und das bist du – Intuitive Wahrnehmung	129
Das Verständnis von Wahrnehmung	130
Was ist Realität? Frage deinen imaginären Freund!	136
Erlaube dir, das ganze Bild zu sehen – du bist völlig normal!	139
Hintergrund: Intuitive Wahrnehmung integrieren	145
Typische Fallstricke beim Erlernen der intuitiven Wahrnehmung – Überhöhung statt Integration	148
Grenzüberschreitung	148
7 Die Macht der Worte – Intuitive Kommunikation und Selbstaussdruck	151
Kommunikation und Lebensgestaltung	153
Intuitive Kommunikation	160
Hintergrund: Die Bedeutung der Kompetenz »Eigentum«	167
Typische Fallstricke: Vermeidung von Verletzbarkeit durch vermeintlich »richtige« Kommunikation	171

8 If love is the answer – Intuitive Liebe und Verbindung . . .	173
Wie Bindungsmuster entstehen	175
Intuitive Liebe	182
Klassische Reaktionsmuster und die Fähigkeit zur Differenzierung	185
Hintergrund: Affinität	190
Typische Fallstricke: Vermeidung von Individuation	193
 9 Wollen, was man will, oder Kontrollfreak? –	
Intuitiver Wille	197
Der Wille aus dem Ego	198
Das intuitive Wollen unserer Seele	202
Hintergrund: Essenz und Eigenmacht	206
Gelebte Eigenmacht – Als meine Energie frei wurde	211
Typische Fallstricke auf dem Weg zum intuitiven Willen	213
 10 No more drama! – Intuitives Vertrauen	215
Das allgemeine Verständnis von Vertrauen	215
Die Vertrauensbasis	218
Das Urvertrauen	221
Das intuitive Vertrauen	223
Hintergrund: Bedürfniserfüllung	228
Typische Fallstricke: Energetischer Kontrollverlust	231
 11 Nur keine Panik! – Intuitive Sicherheit	235
Wahrnehmung und Verbundenheit	235
Das Verständnis von Sicherheit	237
Aufgehoben sein	241
Hintergrund: Intuitive Sicherheit kreieren	250
Typische Fallstricke in der Entwicklung der intuitiven Sicherheit	255
Die Erwartung, dass das Außen mitgeht	255
Leistungsdruck	257

Epilog: Du bist Gott – also benimm dich auch so	259
Register	261
Verzeichnis der Übungen	267

HALLO!

Ich freue mich, dass du dieses Buch aufgeschlagen hast, denn das heißt, dass du dich für deine Seele interessierst. Umgekehrt interessiert sich deine Seele ganz sicher für dich, denn du hast dieses Buch gefunden! Wenn du die Kommunikation mit deiner Seele erst mal in dein Leben integriert hast, wirst du dich verblüfft fragen, wie du eigentlich so lange ohne sie ausgekommen bist.

Ich mache mich in diesem Buch in gewisser Weise nackt bis auf meine Seele. Ich tue das, weil Intuitionstraining generell nicht über Theorie funktioniert, sondern nur über Erfahrung. Und weil ich Verletzlichkeit und Transparenz für die wesentlichen Faktoren menschlicher Entwicklung und Verbindung halte. Außer meinen Einsichten und meinem Wissen zu den Themen Intuition und Menschwerdung gebe ich hier deshalb auch Geschichten aus meinem Leben und dem anderer Menschen weiter, die ich dabei begleitet habe, ihre Intuition wiederzuentdecken. Diese Geschichten sind sehr persönlich. Sie sind manchmal schmerzhaft und traurig, manchmal einfach berührend. Immer sind es Heldenreisen, die ganz individuelle Wege aus Verletzung, Trauma, Angst und Unsicherheit in ein erfülltes, intuitives Leben beschreiben.

»Seele leben«, das ist kein Schlagwort, das ist die alltägliche Realität eines intuitiven Menschen. Es beeindruckt mich immer wieder aufs Neue, was über die Integration der Intuition möglich wird. Vor zwanzig Jahren hätte ich niemals gedacht, dass ich ein Leben führen kann, wie ich es heute führe, und ich bin unendlich dankbar dafür. Was ich noch weniger für möglich gehalten hätte, ist, wie viele Menschen ich dabei unterstützen durfte, nach und nach alte Wunden zu heilen, damit sie heute glücklich – im Wortsinne beseelt – leben können. Eigentlich ein Wunder, aber keins, das vom Himmel fällt, sondern eines, für das man selbst aktiv, über tägliche Praxis, etwas tun kann.

Kein Buch der Welt kann ein mehrjähriges Training ersetzen. Darum geht es mir auch nicht. Ich habe dieses Buch geschrieben, weil mir am Herzen liegt, dass alle Menschen, die sich entwickeln wollen, die heilen wollen, die letztlich werden wollen, wer sie sind, sich erinnern können, dass sie den Schlüssel zu ihrer ganz eigenen Reise bereits in sich tragen. Und schon beim Lesen machst du den ersten Schritt in dein intuitives Leben – ganz von selbst. Die zahlreichen Übungen, die ich in dieses Buch integriert habe, werden dich zusätzlich auf deinem Weg in dein intuitives Leben unterstützen.

Deine Intuition ist die Brücke zwischen deinem irdischen und deinem transzendenten Sein. Ich bin der Überzeugung, dass jeder Mensch ein spiritueller Mensch ist - auf die ureigene Weise. Gleichzeitig ist es aktuell für viele Menschen nicht leicht, die für sie richtigen Räume dafür zu finden. Die etablierten Religionen verlieren zunehmend an Mitgliedern. Aktuell sind die Menschen mit Religionszugehörigkeit in Deutschland in der Minderheit, aber das ist noch nicht sehr lange so. Der skandalöse Machtmissbrauch, nicht nur in den großen Kirchen, und der noch skandalösere Umgang durch Macht- und Verantwortungsinhaber, die Transparenz und Aufklärung verlangsamen oder sogar blockieren, ist sicher einer der wesentlichen Gründe, warum viele Menschen enttäuscht sind und sich abwenden.

Die Alternative zu den etablierten Religionen, die spirituell angelegte »Glücksindustrie«, ist in großen Teilen vor allem ein hervorragend funktionierendes Geschäftsmodell, das Menschen die Illusion verkauft, sie könnten über magische Abkürzungen glücklich werden, ohne wirklich an sich arbeiten zu müssen.

Zwischen beidem – der über Machtstrukturen funktionierenden Kirche einerseits und der »Hokus-Pokus-Fidibus-alles-ist-Licht-und-Liebe-Spiritualität« andererseits – existiert noch weitgehend eine Leerstelle. Wenn wir in der Situation, in der wir uns als Menschheit aktuell befinden, Bewusstsein für unsere Rolle erschaffen und Verantwortung für unseren Platz in der Welt übernehmen wollen, müssen wir diese Leerstelle mit Wissen, Bewusstsein und Methodik fül-

len. Diese Zeit fordert von uns Menschen, spirituell zu reifen und erwachsen zu werden.

Klingt herausfordernd? Ist es auch. Wie jede Heldinnenreise ist auch das Abenteuer des intuitiven Lebens nicht immer leicht. Aber obwohl es ein lebenslanger Weg ist, ist jeder einzelne Schritt hin zu dir selbst unendlich wertvoll. Deine Intuition ist die Stimme deiner Seele. Sie weiß, dass du nicht bist, was dir widerfahren ist. Sie weiß, wer du bist und was du kannst. Und sie kennt deinen Weg. Folge ihr.

EINFÜHRUNG – DAS IST DOCH ALLES EINBILDUNG

Ich gab mein Bestes, die große Tüte mit Wäsche zu tragen, ohne dass etwas herausfiel. Wir wohnten in einem großen Mietshaus in einer Stadt im Ruhrgebiet. Der Flur war dunkel, und der Geruch nach abgestandenem Essen und gewohnheitsmäßiger Enttäuschung ließ ihn noch enger wirken, als er ohnehin schon war. Vor unserer Wohnungstür angekommen, spürte ich plötzlich die grellrote Energie meiner Mutter im Rücken. Ich konnte gerade noch die Wäschetüte absetzen und mich ducken. Die Faust traf mich so nur an der Schulter und nicht, wie sonst, in der Nierengegend. »Du blöde Kuh! Du hast den Schlüssel vergessen! Was machen wir jetzt? Ich muss arbeiten!«, schrie sie mich an. Ich war fünf Jahre alt.

Fünzig Jahre später nehme ich die gefährliche grellrote Energie, die ich früh durch meine Mutter kennenlernte, immer noch häufig wahr. Im Supermarkt, im Zug, in Zoom-Räumen und besonders in den sozialen Medien – sie ist wirklich nicht selten. Häufiger noch sehe ich ihre Vorbotin, eine dunkellila oder auberginefarbene Ausstülpung, die über der grellroten Energie liegt. Unkontrollierte Aggression und der Versuch, diese, aus Angst vor sozialer Sanktion, zu kontrollieren.

Für mich sind diese Zustände oder Energien nicht nur fühlbar, ich kann sie auch »sehen«. Als Kind war ich täglich von dieser Energie umgeben, sie war oftmals lebensgefährlich für mich. Ich überlebte. Und zwar sicherlich auch deswegen, weil ich vorhersehen konnte, wann der Ausbruch von Dunkellila zu Grellrot unmittelbar bevorstand. Vor allem aber überlebte ich, weil ich wusste, dass die gewaltvolle und missbräuchliche Zeit meiner Kindheit nicht andauern würde. Denn ich konnte viel mehr sehen als nur die Gefahr, die von meiner Mutter ausging. Ich sah die Schönheit in den Seelen vieler

Menschen und auch in meiner Seele. Dadurch wusste ich, dass die vernichtenden Beschimpfungen und Abwertungen, die ich mir zu Hause anhören musste, keine Wahrheit in sich trugen. Intuitiv wusste ich, dass ich wertvoll war und dass mein Leben wertvoll war.

In den dunkelsten Stunden meiner Kindheit und Jugend, in denen ich Gewalt und Missbrauch ertragen musste, habe ich meinen Körper verlassen und mich auf die Seelenebene konzentriert. Diese Ebene war und ist für mich ein Ort im Kosmos, an dem ich reine Energie bin und reine Energie wahrnehme. An diesem Ort bin ich frei und erfahre gleichzeitig eine erfüllende Verbundenheit mit allem, was ist. In meiner Kindheit und Jugend gab mir dieser Ort vor allem Sicherheit und Schönheit. Dort war es immer hell, ruhig, liebevoll und sicher. Ich hatte kein Zuhause und keine Eltern im eigentlichen Sinne, und so wurde die Seelenebene mein Zuhause.

Als kleines Kind hinterfragte ich natürlich nicht, was ich sah, es war ganz natürlich für mich. Ich konnte Farben um Menschen herum sehen; wusste genau, wie sie sich fühlen; sah, was sie gerne verbergen wollten, wo sie physische Schmerzen hatten, und hatte klare Ahnungen, wenn sich jemandes Leben dem Ende näherte. Mit Tieren zu kommunizieren war leicht für mich, und ich nahm allerlei Wesenheiten wahr, die andere nicht wahrnahmen. Manchmal erschienen mir diese Wesenheiten im Traum, oft unterhielt ich mich mit ihnen, bevor ich einschlief, und sie schenkten mir immer Trost und Gewissheit.

Als Kind wusste ich nicht, dass diese Wahrnehmungen intuitive Wahrnehmungen waren, und ich machte mir auch keine Gedanken darüber. Ein Therapeut hat mich einmal als Polarblume bezeichnet: »Es gibt Menschen, die erblühen, obwohl sie in extrem lebensfeindlicher Umgebung aufgewachsen sind. Wir wissen noch nicht, warum das so ist, aber wir wissen: Sie sind selten, aber es gibt sie. Polarblumen nenne ich Menschen wie Sie.«

Vielleicht war oder bin ich eine Polarblume. Ich mag das Bild, auch wenn ich mich mittlerweile eher als eine der bunten Blumen auf der Wildblumenwiese meines Lebens sehe. Warum ich trotz mehr als

schlechter Startbedingungen »erblüht« bin, weiß ich ziemlich genau: weil ich den Zugang zur Stimme meiner Seele, zu meiner Intuition, nie verloren habe. Ich weiß nicht, wie oft ich mir in meinem Leben den Satz »Das bildest du dir bloß ein« anhören musste, wenn ich meine intuitiven Wahrnehmungen verbalisiert habe. Unzählige Male. Nicht umsonst kämpfen die meisten Teilnehmerinnen des Intuitionstrainings Monate, wenn nicht sogar Jahre mit der Unsicherheit, sich alles, was sie wahrnehmen, nur einzubilden.

Letztlich ist das vernichtende Urteil »Das bildest du dir bloß ein« Ausdruck von Unsicherheit und Unvermögen einem Raum gegenüber, von dem wir alle wissen, dass er existiert und einen großen Einfluss hat – bei gleichzeitigem Wissen, dass wir nicht die geringste Ahnung haben, wer wir in diesem Raum sind und wie wir uns darin verhalten können und sollen. Aber eins ist sicher: Wir können uns daran erinnern, wie es ist ein intuitives Leben zu führen!

1

Ich hab's dir doch gleich gesagt! Schöne Grüße, deine Intuition

»Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk und der rationale Geist ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.«

– Albert Einstein

INTUITION – WAS IST DAS EIGENTLICH?

Wir wissen alle ganz genau, dass es eine Ebene in uns gibt, die glasklar weiß und wahrnimmt – und die sich dem Verstand entzieht. Wir wissen das, weil wir es alle schon in der einen oder anderen Weise erfahren haben. Diese Erfahrung war beglückend oder womöglich eher unangenehm: Wir hatten bei einer wichtigen Entscheidung ein »unbestimmtes Gefühl« oder eine »Ahnung«, die der Vernunft entgegenstand. Wir haben versucht, alles richtig zu machen, haben die »innere Stimme« ignoriert, wollten »vernünftige« Entscheidungen treffen – und haben das Ergebnis bereut. »Ich hab's doch gewusst!«, so reagieren wir dann häufig, ärgern uns über uns selbst, nehmen uns vor, es beim nächsten Mal »besser« zu machen. Und haben nicht die geringste Ahnung, wie das eigentlich geht: »es besser machen«. Denn die meisten Menschen wissen überhaupt nicht, wie sie der Intuition folgen sollen.