



# Leseprobe

Eva Murges

## **Intuitives Tarot – Folge deinem inneren Licht**

Wie du die Karten selbst deutest und Antworten auf deine Lebensfragen findest

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 13,00 €



---

Seiten: 256

Erscheinungstermin: 10. August 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Antworten auf deine wichtigsten Lebensfragen erhalten, die richtigen Entscheidungen treffen, deine Zukunft bewusst gestalten – das Tarot schenkt hierfür unschätzbar wertvolle Hilfe und Orientierung. Wie du die Karten entschlüsselst, zeigt die Tarot-Expertin Eva Murges. Ihr intuitiver Zugang zum Tarot öffnet verborgene Türen zu deinen unbewussten Wünschen, Sehnsüchten und deiner innersten Weisheit. So erkennst du, wo du gerade stehst und wie du dich ausrichten kannst, um gut für dich selbst zu sorgen und die Herausforderungen des Lebens erfolgreich zu meistern.

Die neue Tarot-Interpretation, die überraschende Einsichten und zahlreiche Aha-Erlebnisse für Einsteiger wie auch erfahrene Kartenleger\*innen bereithält – anwendbar auf alle Tarotkarten.



### Autor

## Eva Murges

---

Eva Murges, geboren 1988 mit Sonne und Mond im Steinbock und dem Aszendent in den Fischen, hatte bereits erste belletristische Bücher veröffentlicht, bevor sie ihre Liebe zum Tarot und der spirituellen Welt entdeckte. Heute bietet sie erfolgreich Kartenlegungen an und bildet sich auf vielen Wegen des inneren Wachstums und Selbstfindung weiter. Gemeinsam mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern lebt sie in Köln.

Eva Murges  
Intuitives Tarot – Folge deinem inneren Licht

## **Das Buch**

Die Weisheit des Tarot – ganz neu interpretiert. Dieser intuitive Zugang zum Tarot öffnet verborgene Türen zu unseren unbewussten Wünschen, Sehnsüchten und unserer innersten Weisheit. So erkennen wir, wo wir gerade stehen und wie wir uns ausrichten können, um gut für uns selbst zu sorgen und die Herausforderungen des Alltags erfolgreich zu meistern.

## **Die Autorin**

Eva Murges, geboren 1988 mit Sonne und Mond im Steinbock und dem Aszendent in den Fischen, hatte bereits erste belletristische Bücher veröffentlicht, bevor sie ihre Liebe zum Tarot und der spirituellen Welt wiederentdeckte. Heute bietet sie erfolgreich Karten-Legungen an und bildet sich auf vielen Wegen des inneren Wachstums und der Selbstfindung weiter. Gemeinsam mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern lebt sie in Köln.

EVA MURGES

*Intuitives*  
**TAROT**

Folge deinem inneren Licht

Wie du die Karten  
selbst deutest und Antworten  
auf deine Lebensfragen findest

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Originalausgabe 08/2022

Copyright © 2022 by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Kartenabbildungen: © Alisovna

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München unter Verwendung von  
Motiven von © Alina Kvaratskhelia / iStock / Getty Images Plus; © aekikuis/  
iStock / Getty Images Plus; © letoosen/ iStock / Getty Images Plus

Layout & Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-453-70432-9

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

*Für alle,  
die mutig genug sind, ihrem inneren Licht zu folgen und  
die Welt dadurch ein Stückchen heller strahlen zu lassen.*

*Der Weg liegt nicht im Himmel.  
Der Weg liegt im Herzen.*

BUDDHA

# Inhalt

Was dein Herz dir sagt . . . . .	11
<b>Warum du dieses Buch jetzt in den Händen hältst . . . .</b>	<b>15</b>
<b>Deine Intuition ist deine größte Superkraft! . . . . .</b>	<b>19</b>
Verbinde dich mit deiner Intuition. . . . .	19
Was ist das überhaupt, diese Intuition? . . . . .	20
Warum ist Intuition so wichtig? . . . . .	23
<b>Was Tarot ist und was nicht . . . . .</b>	<b>29</b>
Tarot . . . . .	30
Lenormand . . . . .	30
Orakel- und Affirmationskarten. . . . .	31
<b>Der Tarot-Mythen-Auflösungs-Quickie . . . . .</b>	<b>32</b>
»Das erste Deck muss ich mir schenken lassen.« . . . . .	32
»Die Karten müssen (in ein Seidentuch eingewickelt) in einer Schatulle aufbewahrt werden.« . . . . .	33
»Man öffnet mit dem Kartenlegen ein dunkles Portal, Tarot ist schwarze Magie.«. . . . .	33
»Andere dürfen meine Karten nicht berühren.« . . . . .	33
»Ich darf das Tarot nur einmal am Tag zu Rate ziehen.« . . . . .	34
»Es gibt gute und böse Karten.«. . . . .	34
»Es wird alles so allgemein gehalten, dass es irgendwie immer passt.« . . . . .	35

<b>Die Magie vor dem Reading</b> .....	36
Das neue Tarot-Deck aufladen. ....	36
Umgebung. ....	37
Nimm dir Zeit. ....	37
Eine gute Frage für dein Anliegen finden. ....	38
»Richtig« mischen & ziehen .....	39
Kleine Reading-Begleiter: Kristalle und Halbedelsteine .....	40
<b>Ready! Steady! Tarot! Welche Karten gibt es?</b> .....	43
Der Aufbau eines Tarot-Decks. ....	45
Kleine Arkana .....	46
Große Arkana. ....	49
<b>Sonderfälle bei der Deutung</b> .....	55
Reversals .....	55
Indikator-Karten .....	56
Clarifiers .....	57
<b>Das Herz des Tarot: Dein persönliches Reading.</b> .....	59
Der erste Eindruck .....	59
Der Überblick .....	60
Alles ineinanderfließen lassen. ....	63
<b>Die kleine Arkana deuten</b> .....	65
Die Zahlenkarten .....	65
Die Hofkarten .....	149
<b>Die Große Arkana deuten</b> .....	183
0 – Der Narr .....	185
I – Der Magier. ....	187
II – Die Hohepriesterin .....	189
III – Die Herrscherin .....	191
IV – Der Herrscher .....	193
V – Der Hierophant .....	195

VI – Die Liebenden . . . . .	197
VII – Der Wagen . . . . .	199
VIII – Kraft . . . . .	201
IX – Der Eremit . . . . .	203
X – Rad des Schicksals . . . . .	205
XI – Gerechtigkeit . . . . .	207
XII – Der Gehängte . . . . .	209
XIII – Tod . . . . .	211
XIV – Mäßigkeit . . . . .	213
XV – Der Teufel . . . . .	215
XVI – Der Turm . . . . .	217
XVII – Der Stern . . . . .	219
XVIII – Der Mond . . . . .	221
XIX – Die Sonne . . . . .	223
XX – Gericht . . . . .	225
XXI – Die Welt . . . . .	227
<b>Tarot-Spreads für den Alltag . . . . .</b>	<b>229</b>
Meine liebsten Legemuster . . . . .	230
Legungen mit drei Karten . . . . .	235
Bonus: Eigene Spreads kreieren . . . . .	236
Tarot-Journaling . . . . .	237
<b>Mit dem Tarot durch das Jahr . . . . .</b>	<b>238</b>
Der Jahreslauf anhand der Tierkreiszeichen . . . . .	238
Tarot-Ideen für Voll- und Neumond . . . . .	243
<b>Liebevolle Grenzen für dich . . . . .</b>	<b>245</b>

## *Was dein Herz dir sagt*

Schon lange bevor ich dieses Buch begonnen habe, ist mir das Thema Intuition immer wieder begegnet und ich habe mich oft gefragt: »Was soll der ganze Hype?« Bei all der Mühe, die da oft durchklang, hat sich vieles gar nicht mehr intuitiv angefühlt und mich ehrlicherweise eher frustriert als motiviert. Vielleicht geht es dir da ganz genauso.

In den letzten Jahren haben Dutzende neue Coachingansätze, Selbsthilfebücher und Podcasts zum Thema Persönlichkeitsentwicklung das Licht der Welt erblickt. Wir können uns quasi auf jeder Ebene unseres Lebens transformieren. Ob es unseren Kleiderschrank oder unseren Körper betrifft. Mir persönlich ist das meistens zu viel. Diese Massen an Informationen und Möglichkeiten erschlagen mich nahezu und geben mir das Gefühl, nicht richtig zu sein. Auch wenn ich natürlich weiß, dass all die Coaches und Autoren nur das Beste für mich wollen. Wahrscheinlich haben sie ihre Bücher mit einer ähnlichen Intention geschrieben wie ich dieses Buch, das du hier gerade liest.

Doch für mich fühlte es sich oft so an, als würde ich mich durch all die Arbeit, die da verlangt wurde, noch weiter von mir und meiner inneren Stimme entfernen. Jeden Tag wurde ich auf Social Media überflutet: fünf Tipps für mehr Geldfluss, drei Strategien, um in eine höhere Frequenz zu kommen, acht Mindset-Übungen für das Wochenende ...

Während ich also fleißig dabei war, mich selbst zu optimieren, wurde ich vor allem eins: immer unglücklicher. Wenn ich traurig war, konnte ich das nicht mehr annehmen, da mir vorgelebt und suggeriert wurde, dass ich doch so vieles habe, für das ich dankbar sein kann. Getreu dem Motto »Good vibes only« war dort kein

Platz mehr für Emotionen wie Trauer, Angst, Wut oder schlichtweg Hilflosigkeit.

Ich habe mich also zurückgezogen, bin den Accounts auf Instagram entfolgt, die mich in irgendeiner Form belastet haben, und habe mich auf die Suche nach einer Methode gemacht, die mir guttut. Lange Zeit hat sich diesbezüglich aber erst einmal gar nichts getan.

Die Wende kam für mich in einer Phase tiefer Trauer. Ich habe meine Mama verloren und auf einmal war da so viel Leere in mir, trotz all der Dankbarkeit für meine Familie, für meine Gesundheit und meine Möglichkeiten. Mir wurde schmerzlich bewusst, dass das Leben endlich ist und dass ich zu viel Zeit in Dinge investiert hatte, die gar nicht für mich bestimmt waren. Viel zu oft habe ich meinem Außen die größtmögliche Aufmerksamkeit geschenkt und mein Inneres vergessen.

Mit dieser Erkenntnis kam ich mehr bei mir an als jemals zuvor. Ich weiß, dass diese Trauerphase auch mit den heutigen Zeilen noch nicht vollends überwunden ist, und ich nehme mir die Zeit dafür.

Jede Phase hat etwas Gutes. Genau in dieser akuten Trauerphase habe ich meinen Weg zurück zum Tarot gefunden. Ich hatte es einige Jahre eher vernachlässigt, doch nun gaben mir die Tarotkarten Beständigkeit und sind mir seither ein wertvoller Kompass. Es gab Tage, an denen ich nicht wusste, wie es für mich weitergehen soll, doch die Karten waren das Sprachrohr meiner inneren Stimme. Ich erkannte meine Ängste, aber auch die Möglichkeiten, die trotz des Verlustes vor mir lagen. Wann immer ich es gebraucht habe, hörte ich mich selbst und fand dadurch auch zurück zu meiner Intuition.

Und genau jetzt, mit vierunddreißig Jahren, kann ich sagen, dass ich genau da bin, wo ich sein soll. Ich bin angekommen. Ich mache das, was mir guttut, bin in meiner Mitte und geh meinen eigenen Weg. Dieser Weg mag für andere vielleicht nicht der Richtige sein, aber er ist es für mich. Und das ist es, was zählt. Denn auch wenn das Leben endlich ist, ist es doch zum Leben da.

Heute kann ich sagen, dass jede Emotion zu jeder Zeit okay ist und ich ihr entsprechenden Raum gebe. Ich nehme alles an, wie es kommt. Allerdings versuche ich mich dabei nicht zu stark an Dingen festzuhalten, die ich nicht ändern kann.

Auch Dankbarkeitsübungen empfinde ich als wundervolles Tool, um herauszufinden, was uns wirklich wichtig ist, und nachhaltig glücklich zu werden. Einfach weil sie den Fokus auf das Positive legen, das bereits in uns oder unserem Leben ist. Und weil sie unsere Schwingung erhöhen. Dennoch sind wir alle Menschen und es ist okay, sich nicht jeden Tag gut zu fühlen. Es ist okay, auch mal gestresst zu sein, weil man einen anstrengenden Tag hatte, und es ist genauso okay, wütend zu sein.

Du bist gut, so wie du bist. Und genau das möchte ich noch verstärken. Du darfst dich selbst annehmen, dich lieben, dir Gutes tun und deinen eigenen Wünschen folgen. Du bist wichtig und deshalb hast du auch das Leben verdient, das dich in der Tiefe glücklich macht und erfüllt. Ich möchte dich dabei unterstützen, freier und leichter Entscheidungen zu treffen und deinen Alltag mit mehr Positivität und kleinen Auszeiten für dich zu füllen.

Dafür musst du dein Leben nicht um hundertachtzig Grad drehen, sondern dir lediglich Zeit für dich und deine innere Stimme nehmen. Du kannst dabei absolut nichts falsch machen.

Natürlich ist es ebenfalls in Ordnung, an dir selbst zu arbeiten, wenn du Freude an irgendeiner Art der Persönlichkeitsentwicklung und Transformationsarbeit hast. Go for it!

Es ist alles erlaubt, was dir Freude bringt. Jeder Mensch ist anders. Unser Motto hier ist: Es darf leicht sein und es darf Spaß machen. Und was genau das für dich ist, entscheidest du.

Hast du Lust auf diese gemeinsame Reise? Möchtest du dich wieder mit deiner Intuition verbinden, dir deiner Wünsche bewusst werden und dein Leben aus dem Herzen heraus leben?

Ich freue mich auf dich.

Deine Eva



## Warum du dieses Buch jetzt in den Händen hältst

*Blicke in dein Inneres! Da drinnen ist eine Quelle des Guten, die niemals aufhört zu sprudeln, solange du nicht aufhörst nachzugraben.*

MARC AUREL

Ist es Zufall, dass du dieses Buch jetzt in den Händen hältst? Vielleicht stehst du gerade in der Buchhandlung, hast das Intro gelesen und bist noch immer zögerlich, ob dieses Buch das Richtige für dich ist.

Vielleicht hast du noch ein Deck Tarot-Karten zu Hause und überlegst, es endlich mal aus der verstaubten Schatulle zu kramen. Oder aber du kannst noch nicht viel mit dem Tarot anfangen und fragst dich, wie ein Satz Karten dazu beitragen sollte, dich mit deiner Intuition zu verbinden und dich glücklicher oder gar selbstbestimmter zu machen. An so einen Hokuspokus glaubst du ja auch eigentlich gar nicht ... Ich kann dich beruhigen: ich auch nicht. Und das Schönste daran ist: Das müssen wir auch nicht. Tarot ist nämlich weder Hokuspokus noch eine Möglichkeit, deine Zukunft oder die Zukunft anderer vorherzusehen.

Wenn wir mal ehrlich sind, sind die Karten lediglich bunte Bildchen auf Pappkarton. Ihre Magie liegt viel tiefer. Die wahre Magie des Tarot liegt in dir und deinen unbewussten Wünschen und Ängsten. Sie liegt in deiner Intuition und deiner Fähigkeit, deine

innere Stimme sichtbar zu machen. Die Arbeit mit den Tarot-Karten ist in weitestem Sinne Energiearbeit, denn Energie ist überall.

Erst gestern hatte ich ein Gespräch mit einer Nachbarin, die gerade beim Thema Energie so ihre Zweifel hat. Nachdem ich ihr erklärt hatte, dass ich auch Tarot-Beratungen über die Ferne gebe, da Energien keine Räume »kennen«, war das Thema für sie abgetan. Dabei können wir das sogar tagtäglich beobachten. Nehmen wir doch einmal den Mond, der aufgrund der Gravitation und der dabei wirkenden Kräfte die Gezeiten verursacht. Wir können also täglich Zeuge der energetischen *Magie* werden – anhand von Ebbe und Flut.

Manche Dinge können wir nicht sehen, wie auch den Strom, der durch die Leitungen fließt, aber sind sie deshalb weniger wahr?

Es gibt sehr viele Tarot-Expertinnen und -Experten und jede arbeitet mit den Karten auf eine ganz eigene Art und Weise, was das Tarot natürlich sehr besonders macht. In einem Punkt aber sind sich alle einig: Die Tarotkarten sind eine wundervolle Möglichkeit, uns unsere gegenwärtigen Energien zu verdeutlichen. In gewisser Weise stimmt es somit auch, dass uns die Karten eine mögliche Zukunft aufzeigen, doch diese ist nicht in Stein gemeißelt. Wir können sie gestalten und verändern – nur sollten wir das auf eine Weise tun, die uns guttut, und nicht auf eine Art, von der wir glauben, sie könnte »richtig« sein. Du bist die Schöpferin, der Schöpfer deines Lebens und wenn dir die Ausrichtung deines Lebens nicht gefällt, dann liegt es an dir, etwas daran zu verändern.

In den folgenden Kapiteln nehme ich dich mit auf eine Reise zu dir selbst. Du wirst etwas mehr über deine Intuition lernen. Darüber, wie du dir selbst immer näherkommen kannst, je mehr du für dich tust. Denn Selbstfürsorge hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern dreht sich allein darum, dich selbst wichtig zu nehmen.

Vielleicht geht es dir im Alltag auch so, dass du viel zu oft Ja sagst. Bereits in diesem Moment spürst du schon einen kleinen Stich in

der Bauchgegend, der dir ein klares Nein signalisiert. Ich kenne das selbst viel zu gut. Ich möchte am liebsten jedem helfen, für alle da sein, alles schaffen und sage viel zu oft Ja.

Aber wie oft sagst du Ja zu dir?

Dieses Buch soll ein großes JA an dich selbst sein. Ein Ja zu dir und deinen Wünschen. Mach dir bitte bewusst, ein Ja zu dir bedeutet nicht unbedingt ein Nein zu anderen. Im ersten Schritt bedeutet es, dass du dich selbst zur Nummer eins in deinem Leben machst, denn nur wenn du glücklich und erfüllt bist, hast du auch die Energie, anderen zu helfen. Wir kennen doch alle die Sicherheitsanweisungen aus dem Flugzeug. Im Falle eines Sauerstoffabfalls in der Kabine: Zieh erst dir die Maske auf, damit du dann anderen helfen kannst. Genau das werden wir hier machen.

Dabei werde ich dir die Arbeit mit den Tarotkarten näherbringen. Ich zeige dir, wie du sie zur Entscheidungsfindung nutzen kannst und wie du sie einsetzen kannst, um mit deiner Intuition in Kontakt zu kommen. Beim Text zu jeder Karte findest du zudem die Rubrik »Shine your light«: Damit kann dir eine Karte als Tages- oder Wochenimpuls dienen – für kleine Momente, in denen du Neues ausprobierst oder einfach Dinge tust, die dir Freude bringen.

Zudem liebe ich die Astrologie und deshalb gibt es als kleines Goodie einen wertvollen Praxisteil, der es dir ermöglicht, deine Tarot-Praxis über ein Jahr hinweg im Einklang mit den Energien aller zwölf Tierkreiszeichen zu vertiefen. Natürlich dürfen auch kleine Rituale zu Voll- und Neumond dabei nicht fehlen.

Um mit diesem Buch arbeiten zu können, musst du nicht übermäßig spirituell und auch nicht hochsensibel sein, was du möglicherweise dennoch bist. Den Zugang zur inneren Stimme kann jede und jeder finden und auch das Tarot zu lesen können wir alle erlernen. Mir ist sehr wichtig, dass die Deutungen für dich alltagstauglich, modern und umsetzbar sind, sodass du Impulse an die Hand bekommst, die du problemlos angehen kannst. Es geht schließlich darum, dass du dein Leben aktiv und frei gestalten kannst.

Ein ganz besonderes Anliegen ist mir zudem, dass du dir Zeit nimmst. Die Arbeit mit den Karten und der eigenen Intuition ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Gönn dir in der nächsten Zeit gern auch Ruhephasen fernab von Social Media, den Kindern oder deinem Job – das kann zum Beispiel ein geselliges Treffen mit Freunden oder auch das Stöbern in alten Fotos sein. Mehr Ideen dazu findest du dann bei den einzelnen Karten. Alles ist möglich ... und du wirst spüren, wie du Schritt für Schritt in einem selbstbestimmteren, erfüllten Leben ankommst.



## *Deine Intuition ist deine größte Superkraft!*

*Lass nicht zu, dass der Lärm fremder Meinungen deine eigene innere Stimme übertönt. Und vor allem hab den Mut, deinem Herzen und deiner Intuition zu folgen.*

STEVE JOBS

### *Verbinde dich mit deiner Intuition*

Was wäre, wenn ich dir sage, dass sich die Quelle allen Wissens bereits in dir befindet? Dass du keine magische Zauberkugel brauchst, die dir deine Zukunft vorhersagt und auch keine Tipps von außen, die dir den Weg weisen? Dass deine Seele den Weg schon lange kennt und dich sicher führen wird, wenn du ihr vertraust?

Mit ihrem Sitz in unserem Herzen ist die Intuition unser Schlüssel dafür, selbstbestimmte Entscheidungen fernab unserer Emotionen, Ängste und Glaubenssätze zu treffen. Und dennoch fällt es uns schwer zu benennen, was Intuition eigentlich ist – wir können sie nur fühlen, wie einen zarten Impuls. Eine Wahrnehmung, ein leises Wissen, dessen Ursprung wir nicht kennen. Doch wenn du auf sie hörst, wenn du weißt, was dein Herz braucht, kannst du deinen Wünschen entsprechend handeln und dein privates und berufliches Leben selbstbestimmt, zufrieden und glücklich gestalten.

## *Was ist das überhaupt, diese Intuition?*

Teste dich gern beim nächsten Mal selbst, wenn du in einer bestimmten Situation einen Impuls bekommst. Erreicht dich diese Eingebung mit Emotionen wie Angst oder Trauer, spricht nicht deine Intuition zu dir. Ganz im Gegenteil.

Angenommen, du möchtest dich mit einem ehemaligen Partner treffen, nachdem du ihn letztens im Supermarkt wiedergesehen hast. Daraufhin meldet sich eine energische Stimme in deinem Kopf und schreit: »Mach das nicht, du weißt doch, wie das beim letzten Mal ausgegangen ist. Du wurdest verletzt.« In diesem Fall ist es ganz allein der Verstand, der zu dir spricht. Dein Verstand möchte dich vor etwas bewahren, das dir bei der letzten Begegnung mit dieser Person passiert ist: Schmerz. Also drängt er dich in eine Richtung.

Verstand und Ego sind allerdings kein innerer Kompass wie unsere Intuition, sondern eher eine unsichtbare Hand auf unserer Schulter, die uns in eine gewisse Richtung lenken möchte. Ein natürlicher Schutzmechanismus, der auf Erfahrung und alten Ängsten beruht. Angst ist an sich nichts Schlechtes, denn wenn man in unserer Entwicklung zurückgeht, sieht man: Es war oft unsere Angst, die unser Überleben sicherte. Als unsere Vorfahren noch in Höhlen gelebt haben, waren sie natürlich anderen Gefahren ausgesetzt als wir heutzutage. Standen sie einem wilden Säbelzahn tiger oder Bären gegenüber, gab es nicht viele Möglichkeiten. Innerhalb von Millisekunden wurde entschieden, was zu tun ist: Sind wir dem Bären gewachsen? Haben wir eine reelle Chance, diesen Kampf zu gewinnen? Ja? Dann kommt es zum Kampf (*Fight*). Viel wahrscheinlicher ist aber: Nein, also nichts wie weg (*Flight*). Oder aber wir fühlen uns völlig machtlos und verfallen in eine Art Schockstarre (*Freeze*).

Beleuchten wir die Situation einmal genauer. Wir laufen durch den Wald, sammeln Beeren und freuen uns über den sonnigen Tag. Nichtsahnend drehen wir uns um, und da steht er – der Bär. Durch

den Auftritt des Riesen hat sich etwas verändert. Die veränderten Umstände aktivieren unsere Angstzentrale – die Amygdala. Sie ist ein mandelförmiger Komplex unseres Gehirns, der einen Teil des limbischen Systems bildet und, zusammen mit anderen Zentren unseres Gehirns, für die Steuerung unserer psychischen und körperlichen Reaktionen zuständig ist. Sie setzt eine Stressreaktion in Gang und unser Körper schüttet unter anderem vermehrt Adrenalin aus. Wir werden wacher, unser Puls beschleunigt sich, genauso wie unser Blutdruck und die Atmung. Unser ganzer Körper ist bereit, aktiv zu werden. In dieser Situation im Wald werden wir wahrscheinlich fliehen.

Das Spannende ist nun, dass die Amygdala den Stressor und unsere Reaktion für den Umgang mit späteren vergleichbaren Situationen speichert. Was evolutionsbedingt natürlich Sinn ergibt, da es uns dazu befähigt, beim nächsten Treffen mit einem Bären noch schneller reagieren zu können.

Auch in unserem modernen Alltag brauchen wir diesen Mechanismus noch. Durch ihn gehen wir mit Bedacht an Situationen heran und werden wahrscheinlich nicht kopflos auf eine vierspurige Straße rennen oder unsere Hand in das Kaminfeuer stecken. Doch gerade in der heutigen Zeit kann uns dies auch hemmen, da Stressreaktionen oftmals ausgelöst werden, wenn wir uns gar nicht in akuter Lebensgefahr befinden. Was uns nun zum zweiten Beispiel bringt: Die Amygdala reagiert nicht nur in akuten Stresssituationen, sondern auch, wenn wir nur darüber nachdenken. Überlegen wir uns also, unseren Exfreund wiederzusehen, kommt sofort die Angst auf, wieder verletzt zu werden. Das versetzt uns in Stress. Dadurch aber haben wir überhaupt keinen Zugriff mehr auf unsere Intuition. Wir handeln weitestgehend beeinflusst von unserer Angst.

Vielleicht denkst du dir jetzt, warum das schlecht sein soll. Es ist doch nichts verkehrt daran, sich an seiner Angst zu orientieren, schließlich sichert sie ja unser Überleben. Wäre alles andere nicht ein bisschen naiv? Ja, nur schränken wir uns damit sehr ein. Angst ist eine sehr mäch-

tige und laute Emotion, die es uns erschwert, unsere Intuition überhaupt zu hören. Angenommen, du putzt den ganzen Tag mit Musik auf den Ohren die Wohnung. Stundenlang wirbelst du durch alle Zimmer und fällst am späten Nachmittag erschöpft aufs Sofa. Plötzlich spürst du ein richtiges Loch im Bauch und dein Magen gluckert ganz laut, um auf sich aufmerksam zu machen. Da fällt es dir wie Schuppen von den Augen: Du warst so auf das Putzen und die Musik konzentriert, dass du völlig vergessen hast, Mittag zu essen. Genau so geht es uns auch mit unserer Intuition. Durch die Dauerbeschallung in unserem Leben haben wir schlichtweg keinen Zugang mehr zu ihr. Wir setzen uns täglich unzähligen äußeren Einflüssen aus, wie Social Media, Netflix, Musik-Streaming, Meetings, Arbeit, Freunden ... Unser Leben ist ständig laut, sodass wir die zarte Stimme unserer Intuition schlichtweg nicht mehr wahrnehmen. Denn im Vergleich zu den lauten Emotionen und Gedanken, erreicht uns unsere Intuition ganz leise.

Ich erinnere mich noch genau an eine Situation als Jugendliche. Meine Freundin und ich sind von der Schule zur Bushaltestelle gelaufen, haben uns angeregt unterhalten und gelacht. Wir mussten am Übergang der Straßenbahn warten und als die Ampel auf Grün gesprungen ist, hat sich meine Freundin direkt in Bewegung gesetzt. Ich kann es nicht erklären, aber in diesem Moment habe ich innerlich ein ganz deutliches »Stopp« gespürt und sie intuitiv am Ärmel zurückgezogen. Keine Sekunde später ist die Straßenbahn an uns vorbeigerauscht. Der Fahrer hatte die rote Ampel übersehen und war gedankenlos weitergefahren. Ich hatte meiner intuitiven Eingebung vertraut und meine Freundin somit vor einem Unfall bewahrt.

Solche Beispiele zeigen sehr deutlich, dass unsere Intuition die klare Eingebung einer höheren Quelle ist. Zudem erreicht sie uns ohne jeglichen Druck. Im Gegensatz zu unserer Angst wird uns die Intuition nicht dazu drängen, etwas zu tun. Sie kommt auch nicht in schwurbeligen Sätzen wie: »Du musst deine Freundin am Ärmel zurückziehen, sonst passiert etwas Schlimmes.« Sie kommt durch

einen präzisen Impuls und sieht dich in der Eigenverantwortung, entsprechend zu reagieren.

Wir müssen auch nicht darauf warten oder Situationen forcieren, damit sich unsere Intuition zeigt, denn sie ist immer in uns. Wir dürfen nur lernen, einen Zugang zu ihr zu finden, um unser Leben selbstbestimmt und glücklich führen zu können.

Um uns wieder tiefer mit unserer Intuition zu verbinden, sodass sie uns nicht nur in solchen Momenten begegnet wie mir mit der Straßenbahn, braucht es einen passenden Rahmen. Dafür empfehle ich zunächst Entspannung und Ruhe, um dich wieder richtig wahrnehmen zu können. Du darfst auch gern meditieren, um die Gedanken ziehen zu lassen und der Intuition Raum zu schenken. Meditationen sind eine wundervolle Form der Gedankenstille. Allerdings gehört hierzu ein wenig Übung, weshalb sie nicht für alle funktionieren. Daher finde ich es ganz besonders schön, dass wir über die Tarotkarten ebenfalls mit unserer Intuition in Kontakt treten können, ganz ohne Meditation. Sie zeigen uns nämlich genau das, was uns im Alltag sonst verborgen bleibt.

## *Warum ist Intuition so wichtig?*

*Die Energie folgt deiner Aufmerksamkeit.*

ALTE WEISHEIT

Vielleicht hast du dich schon mit vielen spirituellen Themen auseinandergesetzt und bist dabei auch über das Gesetz der Anziehung gestolpert. Es sagt aus, dass wir genau das anziehen, was wir aussenden. Ein vereinfachtes Beispiel hierfür wäre eine typische Montagsituation. Viel zu früh musst du dich aus deinem kuscheligen Bett quälen. Du bist genervt und alles, was du möchtest, ist ein Kaffee, um wenigstens einigermaßen gut in die neue Woche zu starten. Was passiert prompt? Die Tasse rutscht dir aus der Hand. Inmit-

