

Resonanz, Wahrnehmung und Intuition

„Wenn Beschleunigung das Problem ist, dann ist Resonanz vielleicht die Lösung“ – mit diesen Worten beginnt der Soziologe Hartmut Rosa sein Buch zur Resonanz.

In den letzten Jahren habe ich mich mehr und mehr auf die Suche gemacht, nach dieser Resonanz, nach dem, was mich berührt und worauf ich mit Gefühlen, Gedanken und meinem Tun reagiere. Resonanz als die Beschreibung einer lebendigen Beziehung zur Welt.

Dieser Weg führt nach Innen, führt zur Verfeinerung der Wahrnehmung, zu einem Lauschen und Tasten, zu einem Schupfern und Schmecken, zu einem achtsamen Gewahrsein dessen, was uns umgibt. Letztendlich entstehen daraus wunderbaren Einsichten, spannenden Handlungsimpulsen und eine sich verändernden Beziehungsqualität. Und so führt der Weg auch wieder nach Außen, nicht als mechanisches Echo, sondern als eine ganz persönliche, jeweils eigene Schwingung in die Welt.

In der Welt, in der wir leben, finden wir unterschiedliche Resonanzräume. Die Natur ist so ein Resonanzraum. Auf der Suche nach Impulsen, nach Antworten und Lösungen halte ich mich gerne in der Natur auf, öffne meine Sinne und nehme wahr was zu mir kommt: Gerüche, Geräusche, Bewegungen, Stimmungen... Nicht selten lassen sie Bilder oder Gefühle entstehen, die für meine innere Fragestellung von Bedeutung sind. Ich bin dankbar für eine solche Anreicherung. Die achtsame Bewusstheit während eines Spaziergangs macht mich reich. Und tut gut. Viele meiner Angebote laden dazu ein, in der Natur Anregungen zur eigenen Ausrichtung in herausfordernden Zeiten zu finden.

Ein weiterer wirksamer Resonanzraum ist die Gemeinschaft von Menschen, wenn sie sich in einer bewussten Form der Kommunikation begegnen. Wenn sie lernen, Vertrauensräume aufzubauen, sich zu öffnen, einander zuzuhören, sich miteinander wahrzunehmen und anzunehmen was geschieht. In Dialogprozessen sitzen wir im Kreis und schaffen einen solchen Resonanzraum. Die Tiefe, die auf diese Weise entstehen kann, ist wohltuend und inspirierend.

Solch nährenden Resonanzräumen öffnen uns auch für unsere Intuition, eine große Kraft, eine sinnvolle Ergänzung zur eher logisch-analytischen Herangehensweisen des Alltags. In der beruflichen Praxis, insbesondere in der Beratung ist Intuition eine wirkungsvolle Quelle, um Prozesse zu gestalten und Entscheidungen zu treffen. In ihrem Buch „Der Quantensprung des Denkens“ beschreibt Natalie Knapp, wie unser Intuition uns hilft, Menschen und Situationen ganzheitlich einzuschätzen und das eigene Problemverständnis zu vervollständigen. Durch unsere Intuition wird die Entwicklung von Lösungen möglich, zu denen wir mit der rein analytischen Vorgehensweise keinen Zugang gefunden hätten.

Mit meinen offenen Angeboten möchte ich Sie einladen, Resonanzräume zu betreten, die unsere Wahrnehmung verfeinern und unsere Intuition einladen.
www.sabinefalk.de/offene-angebote