

# Mit süßer Melancholie in den Herbst

Newsletter Herbst 2023- Human Design in Klein Meran



Liebe Freunde, Liebe Interessierte, Liebes Netzwerk!

Wenn die Tage kürzer werden und die Sommerblumen verblühen, stellt sich in vieler unserer Seelen ein 'Resonanzwellen' ein, umso mehr (denn je) als die Planetentransite intensiv und über lange Zeit melancholische Themen mit sich bringen.

Konkreter in der Human Design Terminologie formuliert:

...wandert Pluto durch das Hexagramm 60- 'die Begrenzung', **die Melancholie des 'Nicht über die Begrenzung hinaus gehen können, nicht zu wissen wie es weitergeht'**, nur durchs Nadelöhr geht es weiter, beengend, bis wir uns in Hingabe üben, um über die Begrenzung hinauswachsen zu können.

...wandert Neptun durch das Hexagramm 36, 'Krise', **die Verdunkelung des Lichts oder das Gesetz der Zyklen, in dem Niedergang natürlich aber nicht von Dauer ist** und lehrt uns, die Verzweiflung nicht persönlich sondern als Teil der menschlichen Erfahrungsweges zu verbuchen, der am Ende des Tunnels Licht und Fortschritt mit sich bringt.

...wandert Uranus durch das Hexagramm 23, 'die Zersplitterung', **die Melancholie sich nicht erfolgreich ausdrücken zu können, um Intoleranz in Respekt zu wandeln.**

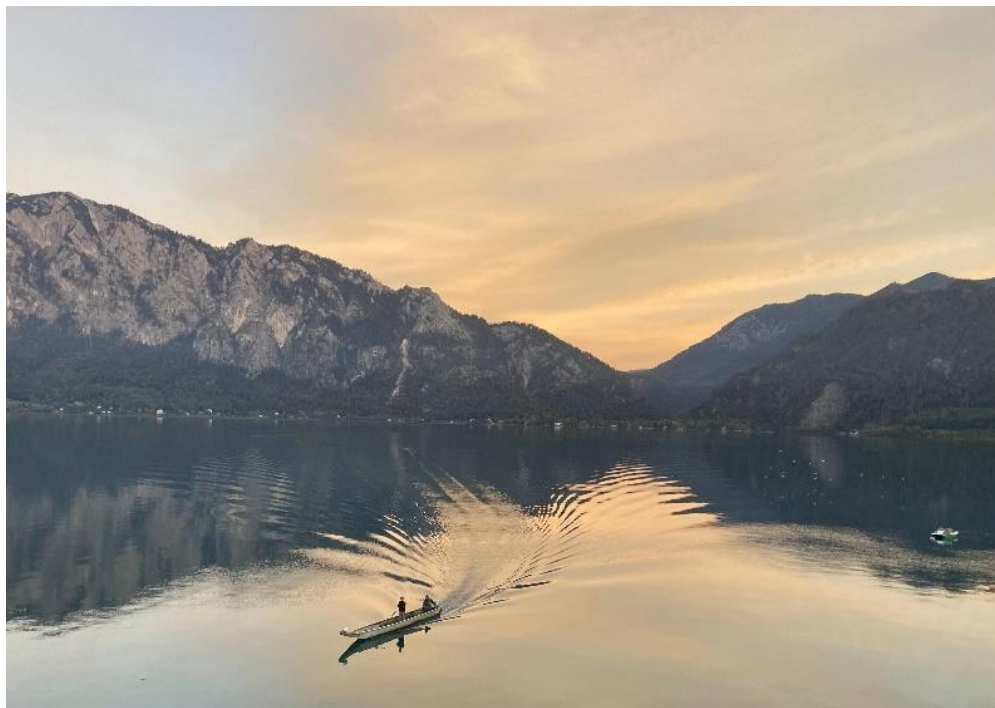
..und Saturn wandert durch das Hexagramm 55, 'Spirit', **die Melancholie über die innere Leere**, die uns lehrt, dass Fülle ausschließlich eine Frage der Geisteshaltung ist.

Übersetzt in unser Erleben könnte man formulieren... **die Zeitqualität 'is ka Bummer!'** und bringt Erfahrungen mit sich, die krisenhaft einschränkend wirken, uns in Erklärungsnotstand bringen und uns das Gefühl geben können, vom Leben abgetrennt zu sein.

Die Transite sind allerdings nicht da, um uns zu quälen, sind auch kein nach dem Zufallsprinzip wirkendes 'Pech gehabt'- Würfelspiel der Götter. Sie sind große Lehrmeister, schulen und trainieren uns, machen uns 'elastisch' und bereiten uns damit auch auf eine völlig neue Zeitqualität vor, die in der Human Design Sprache mit dem Archetyp des 'schlafenden Phönix' benannt wird und unsere altbekannte Epoche 'der Planung' ab dem Jahr 2027 abzulösen beginnt. (mehr Info? --> [Licht & Schatten des globalen Wandels Vortrag Teil 1, - YouTube](#))

Unsere Aufgabe inmitten dieser großen kosmischen Bewegungsmuster: den Verstand in seiner bemessend- kontrollierenden Attitude nur mehr als Instrument zum Benennen und Beobachten einzusetzen, ihm aber keine Autorität mehr über unser Leben zu geben und **uns unserer Körperweisheit und damit unserer Resonanzfähigkeit anzuvertrauen, um mit den sich verändernden Lebensbedingungen mitschwingen zu können.**

Neben inspirierenden Texten über die Melancholie schicke ich mit diesem Newsletter Angebote für den Herbst und Winter, die vielleicht auf die eine oder andere Weise eine Unterstützung sein können, um die Melancholie als süße Muse der Kreativität und Selbstermächtigung zu nutzen und in den Resonanzraum des eigenen Körpers zu sinken.



## **Sweet Darkness**

by David Whyte

*When your eyes are tired  
the world is tired also.*

*When your vision has gone,  
no part of the world can find you.*

*Time to go into the dark  
where the night has eyes to recognize its own.*

*There you can be sure  
you are not beyond love.*

*The dark will be  
your womb tonight.*

*The night will give you  
a horizon further than you can see.*

*You must learn one thing-  
the world was made to be free in.*

*Give up all other worlds except  
the one to which you belong.*

*Sometimes it takes darkness  
and the sweet confinement of aloneness to learn  
anything or anyone that does not bring you alive  
is too small for you.*



# Sweet Melancholy- Musings

über die Bewältigung tiefer Traurigkeit, die plötzlich über uns hereinbrechen kann  
(angeregt durch einen Vortrag von Richard Beaumont)

Human Design ist keine therapeutische Methode- aber eine sehr lebensnahe Praxis. Eigentlich ist 'lebensnahe' sogar untertrieben- es ist eine lebens-implizite Methode, die die Muster des Lebendig-seins erfasst, beschreiben kann und uns die Praxis dazu, uns wieder in das Muster des Lebendigen einzufinden, anbietet. Als solches hat der Human Design Praxisweg eine therapeutische Wirkung.

Die Perspektive des Human Design Systems gibt somit unter anderem auch tiefe Einblicke in tiefe seelische Prozesse.

Die Art von tiefer Traurigkeit, die uns plötzlich erfassen kann, wird in der HD- Terminologie nicht 'depressive Verstimmung', sondern Melancholie genannt.

Die Melancholie ist ein Ort, an dem wir manchmal in unserer Biographie ankommen. Die Kunst, um die es geht ist, in ihr bereitwillig zu verweilen, ihr zuzustimmen, uns in ihr niederzulassen und in sie hinein zu sinken, um den Schatz, der an ihrem tiefen Grund verborgen liegt, zu entdecken.

Die Melancholie ist eine Einladung, das Wagnis einzugehen, uns nicht länger vor tiefem Fühlen zu fürchten, sondern uns dem tiefen Fühlen erwartungslos hinzugeben.

**Trotz ihrer vermeintlichen Schwere ist die Melancholie ein Lebensgefühl, das durch den Körper hindurch verarbeitet werden kann und ein süßes Lebensgefühl mit sich bringt, wenn wir ihr erlauben durch uns durch zu wirken.**

Die Melancholie bewegt sich in einem Puls- plötzlich und unerwartet setzt sie ein.

Wenn der Puls 'aus' geht, kann es sich anfühlen, als ob die Lichter ausgehen, eine Schwere uns niederdrückt, als ob das Leben plötzlich von einem weggezogen wird und keinen Sinn mehr hat. Es ist eine Art Leere, die uns sofort nach einem Grund suchen lässt: *Hat jemand etwas zu mir gesagt? War es etwas, das nicht gut gelaufen ist? War es etwas außerhalb von mir? habe ich etwas noch immer nicht geschafft/verstanden?*

**Die Wahrheit ist: es gibt es keinen Grund dafür, wenn der Puls ‚aus‘ geht.**

Es ist ein Phänomen der Körperchemie, das wir in seiner beharrlichen Wiederkehr mit dem Einsetzen des Winters oder dem Einsetzen der Nacht vergleichen können- nur sind die Tages und Jahreszeiten zyklisch vorhersehbar, die Melancholie aber arbeitet in einem unvorhersehbaren Puls.

**Das Einsetzen der Melancholie ist aber immer eine Gelegenheit.** Die Gelegenheit kommt als Traurigkeit - als Leere gekleidet.

Melancholie ist akustisch und poetisch, sie ist auf eine Art mit der Liebe zum Leben innig verbunden. Du legst die richtige Musik auf und tust etwas Kreatives und neue Dinge kommen zu Dir hindurch. Es ist, als ob die Muse Dich ruft - wenn Du mitgehst und ihr nicht ausweichst.

**Human Design lehrt uns, dem Leben nicht auszuweichen. Es geht darum, sich auf alles einzulassen, was auf einen zukommt, es geht nicht darum, irgendetwas zu vermeiden, weil unser Verstand meint, es sollte anders sein. Denn alles ist so wie es ist.**

Und einer der Wege, wie wir lernen uns einzulassen ist, die Melancholie zu umarmen. Die Musik, die wir lieben, aufzulegen und das tiefe Fühlen durch den Körper wirken zu lassen, es zu spüren, es mit dem Atem zu begleiten, es auszudrücken, es zu tanzen, es da sein zu lassen.

**Die vermeintliche Schwere ist eine Einladung in die Tiefe hinunter zu fühlen.**

**Je mehr wir diese Einladung annehmen, desto süßer wird die Melancholie, denn sie trägt Wissen in sich. Sie setzt Wissen in uns frei, einzigartiges Wissen, das uns beflügelt entlässt.**

Jeder Schmerz trägt Information mit sich, die in den Körper aufgenommen und gelernt werden kann. Die Melancholie ist eine vordergründig schmerzhaft Erfahrung. Sie macht uns aber nur dann nachhaltig traurig oder friert sogar in ihrer Bewegung in uns ein, wenn wir nach Gründen suchen und versuchen ihr zu entkommen, statt sie mit offenen Armen anzunehmen, mit ihr mit zu atmen und sie durch den Körper durchprozessieren zu lassen.

**Wenn Du die Melancholie durch Deinen Körper durchwirken lässt und das Geschenk daraus erhältst, wird es zu einer erstaunlichen Reise. Es ist wie ein Treibstoff für Einzigartigkeit. Es trägt zu Deinem einzigartigen inneren Wissen bei.**



Es gibt verschiedene Arten von Melancholie. Der Strom der individuellen Emotionen ist einer der tiefsten. Denn er ist wie die tiefste romantische Liebe zum Leben und plötzlich, launenhaft, ist nur mehr Nichtwissen da.

Etwas über das Nichtwissen Hinausgehendes ist immer ganz nah, aber gerade außerhalb des Bildes. Es könnte möglicherweise da sein, gleich ums Eck. **Es ist wie ‚die Hand ausstrecken‘ nach etwas, das nicht manifest ist, weil es neu und unbekannt ist und Du nie weißt wann und ob es in Erscheinung tritt.**

Uns in diese melancholischen Ströme hineinzubewegen, wenn sie durch uns hindurchfließen, ist ein Weg, uns für uns selbst und in uns selbst zu öffnen. **Das innere Wissen ist etwas, das in einem tiefen Kern verborgen ist, der durch irgendetwas durchbrochen werden muss.** Es sind diese Momente, in denen der Puls ausgeht, und die Melancholie einsetzt, in denen er brechen kann, aber wir bekommen nur einen Zugang, wenn wir hineingehen. Und wenn wir uns darauf einlassen, in völliger Akzeptanz dessen was geschieht, damit wir es nicht mit dem Verstand kontrollieren.

Alles am Human Design besteht eigentlich darin, dem Leben zu erlauben, zu sein, was es ist. Wenn wir bei dieser Art von innerem Wissen ankommen, dann ist ein tiefes Vertrauen da, das sich durch die Stürme des Lebens nicht mehr schnell erschüttern lässt.

Kreativität ist wie ein Segen, der mit der Melancholie mit kommt, aber wir können sie nur ernten, wenn wir die Melancholie zuerst umarmen und sanft halten - es geht nicht darum, sie zu fangen. Es geht darum, sich in etwas hineinzufühlen und sich darauf einzulassen. Sie kann sich mit einer solchen Leidenschaft, Poesie und Schönheit ausdrücken, dass es einem den Atem raubt.

Wenn wir die tiefe Traurigkeit oder- wie wir sagen- die Melancholie auf diese Weise nutzen, ist das Leben so reich, es ist so reich. In jedem Moment ist es tief und so reich. Aber es geht darum, alles so annehmen, wie es ist, ohne zu versuchen, es zu kontrollieren. Und die Melancholie zu umarmen.

