

Vom Glauben, vom Vertrauen und von der inneren Führung

Wie das Human Design System uns den Weg zu uns selbst weist

Der Ur-Glaube an eine sinnstiftende schöpferische Kraft, deren Führung ich mich anvertrauen kann, hat mich schon als kleines Mädchen begleitet. Mit 21 begann ich, nach der Erfüllung dieses Glaubens und nach mir selbst zu suchen.

Ich begegnete wunderbaren Lehren und Meistern, nahm Dankbarkeit, Wissen und Werkzeuge mit, meine Suche aber ging weiter. Vor zwölf Jahren lernte ich das Human Design System kennen. Die „Wissenschaft der Differenzierung“ beschreibt die Einzigartigkeit jedes Menschen und bietet eine Praxis an, wie wir die Verbindung zu unserer inneren Weisheit wiederherstellen können. Human Design ist kein Glaubenssystem. Alle Aussagen über unser Design können wir experimentell überprüfen und als Grundlage für eine fundamentale Praxis der Selbsterkenntnis nutzen.

Im 21. Jahrhundert stehen wir vor großen Herausforderungen. Kollektive Normen, Rollenbilder, Autoritäten und Institutionen, auf die sich vergangene Generationen verlassen haben, verlieren ihre Gültigkeit, teils auch ihre Glaub-



würdigkeit. **In einer globalen Atmosphäre der Unsicherheit und Angst fragen wir uns, woran wir noch glauben können**, viele suchen Halt im Sicherheits- und Kontrolldenken.

Das Human Design System beschreibt die aktuelle globale Entwicklung und weist darauf hin, dass wir Autorität nicht länger außen, sondern in uns selbst verorten müssen, um uns orientieren zu können. Der Verstand ist nicht in der Lage unser Leben zu steuern, weil er sich zwischen diesem und jenem, zwischen Vergangenheit und Zukunft bewegt und sich in entscheidenden Momenten nicht an der Gegenwart, sondern an mentalen Konstrukten, Ängsten und alten Mustern orientiert. Selbst die brilliantesten Konzepte geben uns erfahrungsbedingt keine sichere Basis für unsere persönlichen Lebensentscheidungen.

Worauf wir uns verlassen können, ist unsere „innere Autorität“, eine körperlich sensorische Instanz – fernab von Denken, Wissen und Glauben. Sie steht uns in jeder Lebenslage mit unmissverständlichen Signalen klärend zur Verfügung. Um eine Beziehung zu ihr aufzubauen, müssen wir es wagen, dem Verstand die Autorität über unser Sprechen und Handeln zu entziehen, indem wir mit unserer Aufmerksamkeit in den Körper sinken, Gewährsein für Körpersignale und Atmung entwickeln und uns vom Körper bewegen lassen. Körperorientierte Therapien und Kulturtechniken östlicher Weisheitslehren leiten uns ebenfalls an, uns nicht mit Gedanken zu identifizieren, sondern sie zu beobachten und Achtsamkeit im Körper zu entwickeln.



Julia de Geus

Human Design- & Dialogprozessbegleiterin, Lebens und Sozialberaterin, Shiatsu-Praktikerin. Gemeinsam mit ihrem Mann Eelco Eltern von drei Kindern und Host von Klein Meran – Praxis für persönliche Entwicklung und Gemeinschaftsbildung im Wienerwald.

Mehr Infos:

www.viefaltmeinklang.org

Mit einer solchen Praxis geht Verlangsamung einher, eine Verschiebung der Prioritäten vom quantitativen Überlebensmodus „Tun“ auf qualitative Erfahrungs- und Seins-Qualitäten. Gelassenheit, Präsenz und Lebensqualität dürfen sich entfalten.

Was am Human Design so faszinierend ist: Es stellt unsere Unterschiede explizit dar. Wie die Botanik Bauplan und ideale Bedingungen für jede Pflanze beschreibt, so hält das HDS für jeden Menschen eine individuelle Landkarte bereit. Je nach Design kann die innere Autorität u. a. das spontan intuitive Gespür sein oder die Bauchstimme, die mit unverkennbaren Lauten auf das Leben antwortet, oder Emotionen, die mit Nervosität und Tiefe einhergehen und Zeit für Klärung brauchen. Ein Fine-Tuning erfährt die innere Autorität u. a. über den Geruchssinn, den Geschmack, das Sehen, die meditative Innenschau oder Berührung – bei jedem Menschen eben anders.

Das Geschenk aus dieser differenzierten Praxis mit dem eigenen Design ist sowohl Selbstverständnis als auch tiefes Verstehen für andere. Aus dieser respektvollen Balance zwischen ich und du gelingt es, trotz der fragmentierenden Kräfte unserer Zeit, mit den richtigen Gefährten gesunde, stabile Gemeinschaften zu bauen.

Das tägliche Experimentieren mit meinem Design beschenkt mich – alle Höhen, Tiefen und jedes Stolpern miteinbezogen – mit erfüllenden Erfahrungen, mit Vertrauen in mich selbst und mit vertrauensvollen Verbindungen zu den Menschen in meinem Leben. Meine Suche ist zu einem begeisterten Forschen geworden, mein Ur-Glaube geht in wachsender Liebe und Faszination für unsere brilliant ausdifferenzierten Designs auf, die – jedes für sich – ein wenig über den Sinn der Schöpfung erahnen lassen.

In meiner Arbeit als Human Design Prozessbegleiterin teile ich meine Begeisterung und meine durchfühlten Erfahrungen und unterstütze Menschen auf dem Weg, sich von ihrer inneren Autorität zu einem erfüllten Lebensgefühl leiten zu lassen. 🌱