

Von der Welle der Gefühle beWegt

Unterwegs zu relationalem Bewusstsein

Unsere bewegte Zeit ist ein Ausdruck für die Entwicklung emotionaler Bewusstheit. So erklärt es das Human Design System (HDS) – entwickelt vom Künstler und Physiker Ra Uru Hu – eine Methode, die hochdifferenzierte Persönlichkeitsanalysen als auch präzise Beschreibungen kollektiver Entwicklungsbewegungen beinhaltet.



Julia de Geus

lebt mit ihrem Mann und drei Kindern in ‚Klein Meran‘ – Ort der Begegnung im Wienerwald. Begeisterte Forscherin am Human Design System. Bemüht, dies faszinierende Wissen mit Dialog-, Prozessbegleitung und Körperarbeit in den lebendigen Alltag zu integrieren.

Mehr Infos:

www.vielfaltmeinklang.org

* Lynda Bunnel & Ra Uru Hu:
The Definitive Book of Human Design; S. 77 f.

Aus Sicht des HDS besteht das menschliche Bewusstsein aus drei Einheiten: dem existenziell-gegenwärtigen Körperbewusstsein, dem immer arbeitenden mentalen Bewusstsein und dem emotionalen Bewusstsein, das sich wellenförmig durch die Zeit bewegt. Im Unterschied zum körperlichen und mentalen Bewusstsein ist das emotionale noch nicht fertig entwickelt. Das merken wir daran, dass es auf unserem Planeten viele Konfliktherde gibt, die fernab von sozialer Bewusstheit operieren.

Wir können uns zum Glück auf vielfältigen Wegen persönlicher Entwicklung an das Wesen unserer Gefühle herantasten, um bewusster zu (er)leben. Trotzdem haben wir mit einem gewissen Maß an Reaktivität und Gefühlsausbrüchen tagtäglich umzugehen. Das liegt daran, dass unser emotionales System derzeit noch als ‚unbewusster Motor‘ der Gefühle arbeitet und als solcher starke – konstruktive wie destruktive – Kräfte freisetzt, die uns zu Entscheidungen oder Handlungen antreiben.*

Das emotionale System steht unmittelbar an der Schwelle zur Entwicklung von Bewusstheit, was wir auf individueller wie auf kollektiver Ebene als gewaltig transformierende Kraft erleben. An dieser Schwelle lösen sich globale Strukturen und Institutionen, die selbstverständlich schienen, unweigerlich auf. Damit gehen Umbrüche, Chaos, aber auch neue Möglichkeiten einher. Auf persönlicher Ebene tauchen unbewusste emotionale Kräfte – ohne die nötige Achtsamkeit – als emotionale Dramen in unseren Beziehungen auf und stellen uns auf die Probe.

Die sich entwickelnde emotionale Bewusstheit wird frei werden für eine Kommunikation, die auf natürliche Weise Resonanz und Verbindung erzeugt. Menschen, die sich eingehend mit ihrem Gefühlsleben auseinandersetzen und Verantwortung dafür übernehmen, erfahren, wie sich die Qualität ihrer Kommunikation verändert und folglich die Verbundenheit mit anderen intensiviert. Das HDS spricht davon, dass innerhalb der nächsten Jahrzehnte auf biologischer Ebene eine Mutation zu erwarten ist, die damit einhergeht, dass Menschen eine angeborene emotionale Bewusstheit haben und sich nicht mehr als getrennt voneinander erleben werden. **In dem spirituellen Bewusstsein von ‚Eins-Sein‘ lebend werden sie eine telepathische Kommunikationsform haben**, in die wir uns heute noch nicht einfühlen können.

Doch abgesehen davon, was vielleicht einmal für andere Generationen möglich sein wird, dürfen wir uns jetzt die Frage stellen, wie unsere Möglichkeiten aussehen, so bewusst wie möglich mit unseren Gefühlen umzugehen. Die Welle der Emotionen bewegt uns alle, jeden Tag. Wir sind geprägt, die Gipfelfahrt als erstrebenswert und die Talfahrt als negativ zu beurteilen: Sobald sich die Welle nach unten bewegt, kämpfen wir dagegen an, fragen uns ‚warum?‘, suchen nach Gründen und dem Verursacher entweder im Außen oder in uns selbst, weil wir denken, dass an unseren ‚Down-Zuständen‘ etwas falsch wäre. Mit dieser Angewohnheit bleiben wir im Gefühl stecken und gehen darin verloren.

Die Welle der Gefühle bewegt sich in uns als Folge eines kontinuierlichen körperchemischen Prozesses. Das bedeu-



tet, dass es keine kausale Ursache für das Entstehen eines Gefühls gibt. Es bedeutet nur, dass wir alles, was wir erleben, auf die eine oder andere Art und Weise emotional verarbeiten und unterschiedlich wahrnehmen, je nachdem, auf welchem Punkt der Welle wir gerade sind.

Nicht länger nach einem Grund oder einem Schuldigen zu suchen, sobald die Welle der Gefühle ins Tal stürzt, macht unsere Wahrnehmung frei für ihre Bewegung. Allmählich kann es gelingen, uns von der Bewertung zu lösen, uns dieser natürlichen ‚Auf-und-ab-Bewegung‘ beobachtend hinzugeben und ihre Energie konstruktiv zu nutzen. Ein solcher Umgang mit Gefühlen birgt Erfahrungen spiritueller Bewusstheit in sich: In dem Augenblick, in dem es gelingt, ein Gefühl nicht mehr zu bewerten, sondern als das zu nehmen, was es ist – ein Ausdruck von Lebensenergie – nehmen wir das Glas nicht mehr als halb voll bzw. halb leer wahr, sondern einfach als ein Wunder der Existenz.

Bei manchen Menschen bestimmt ein genetisch festgelegtes Muster die Bewegung ihrer eigenen Gefühlswellen. Andere nehmen Gefühle ihrer Mitmenschen in sich auf und verstärken sie. Die Bewusstheit darüber, wie unser individuelles emotionales System ‚designed‘ ist, kann für jeden Einzelnen einen großen Unterschied im Umgang mit Gefühlen machen.

Der Schlüssel für uns alle liegt aber darin, im Miteinander Geduld mit dem Prozess der Gefühle zu entwickeln: Das bedeutet, dass wir lernen dürfen, die Energie starker Gefühle nicht sofort reaktiv als Grundlage für unsere Kommunikati-

on oder unser Handeln einzusetzen. Gefühle in der Schwebelage zu halten und sie durchzuatmen, bevor wir damit in die Interaktion treten, gibt uns Zeit zu beobachten, wie sie sich im Laufe von Stunden oder Tagen verändern können. **Das ist der Ausweg aus der Gewohnheit,** uns mit der Welle im gegenwärtigen Augenblick zu identifizieren und von ihr weggespült zu werden.

Es ist wichtig, an dieser Stelle eine Unterscheidung zu treffen: Gefühle auszudrücken – im Sinn von mich zu zeigen mit meinem Schmerz oder meine Freude zu teilen – ist gesund und heilsam. Jedes Gefühl, das wir mit der Unterstützung von anderen, die uns adäquat spiegeln, integrieren können, bringt Gelassenheit und Klarheit mit sich, Grundlagen, die wir für eine Verbindung erschaffendes Sprechen und Handeln brauchen.

Der Schatz, den wir aus der Verlangsamung und urteilsfreien Beobachtung unserer Gefühle heben, ist vielfältig: Durchlässig für ihre Bewegung und empfänglich für ihre Tiefe bewegt sich die Welle geschmeidig und fließend durch uns und weiter. **Vom Grund ihres Talbodens schöpfen wir unsere kreativen Kräfte.** Wenn wir Gefühle teilen als das, was sie sind – intensive Bewegungen von Energie jenseits von Schuld und Scham –, entwickelt sich im Miteinander ein Erkennen, das Resonanz und Verbundenheit erzeugt. 🌿