



Über den Tellerrand – ein Blick ins Human Design System (HDS)

Haben Sie sich auch schon mal gefragt, warum Sie in bestimmten Situationen immer wieder das gleiche Verhaltensmuster an den Tag legen, obwohl Sie sich schon zig Mal vorgenommen haben, es beim nächsten Mal anders anzugehen? Oder arbeiten Sie nonstop, weil Sie denken, das muss so sein, und alle anderen das schliesslich auch so machen, obwohl Sie spüren, dass Sie produktiver sind, wenn Sie zwischendurch mal „auf Tauchstation“ gehen?

Das sind Fragen, auf die man in der Regel nur schwer Antworten findet. Vielleicht sucht man einen Psychotherapeuten auf oder man denkt resigniert irgendwann: „Ich bin halt so unfähig, langsam, melancholisch, faul etc.“ Dabei geht es ja gar nicht um „richtig“ oder „falsch“ machen, denken, sein. Eigentlich würde es einem schon sehr viel helfen, wenn man das eigene Strickmuster, die eigenen Entscheidungsprozesse besser kennen würde. Dies würde voraussichtlich auch mehr Selbstakzeptanz und -liebe zur

Folge haben und einen gewissen Humor auf der Metaebene erlauben.

Nun, verschiedenste Wege zur Selbsterkenntnis wurden schon gepriesen. Ist das Human Design System (HDS) nur einer von vielen? Vielleicht. Aber das wäre ja auch nicht schlimm. Schlussendlich geht es für den Einzelnen darum, hilfreiche Erkenntnisse für sich mitzunehmen. Und aus meiner schulmedizinisch geprägten, pragmatischen Haltung würde ich zu mir selbst sagen: Ich verpflichte mich zu nichts, wenn ich einen „Blick über den Tellerrand“ ins HDS wage.

Also, was ist das, das HDS?

Das Human Design System (HDS) ist ein psychologisches Beratungsinstrument. Es ist eine im Jahr 1987 geschaffene Synthese aus dem I-Ging (Ursprung: China), der Chakren-Lehre (Ursprung: Indien), Kabbala (Ursprung: Mesopotamien) und Astrologie (Ursprung: Babylonien und Ägypten). Dabei hat HDS wenig mit

der herkömmlichen Astrologie i.S. einer Zuordnung zu Sternzeichen zu tun, sondern beruht auf der Annahme, dass der Geburtsmoment untrennbar mit der davor abgelaufenen „Programmierung“ der individuellen Entwicklung verbunden ist. Auf der naturwissenschaftlich-medizinischen Ebene würde man von der genetischen Disposition eines Menschen sprechen. So wie in der Genetik ein Karyogramm oder ein Genexpressionsprofil zur genetischen Beschreibung eines Menschen herangezogen werden kann, wird im HDS die sog. Körpergrafik verwendet (Abb. 1).

Diese möchte ich Ihnen nun kurz skizzieren.

In der Körpergrafik sind neun Zentren (Quadrate, Dreiecke) zu erkennen, die verschiedene Kompetenzen widerspiegeln, nämlich Emotionalität (Solarplexus), Gesundheitsverhalten/Instinkt/Intuition (Milz), Selbstaussdruck (Kehle), kognitive Denk- und Sprachstruktur (Ajna), strategische Ziel-

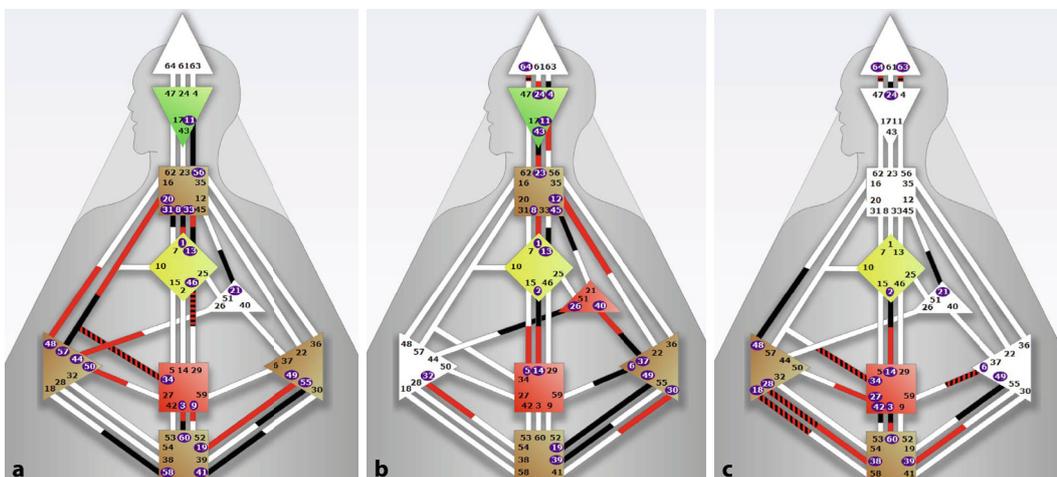


Abb. 1 ◀ Beispiel einer HDS-Körpergraphik

verfolgung/Selbstwert (Ego), Identität/Lebensausrichtung (G-Zentrum) sowie der Umgang mit Energieressourcen (Sakral) und mit innerem und äusserem, psychischem und mentalem Druck/Stress (Wurzel, Kopf). Die neun Kompetenzfelder sind binär strukturiert. Das heisst, ein Mensch kann in einem Kompetenzfeld (Zentrum) „definiert“ oder „nichtdefiniert“ sein. Definiert bedeutet, dass das Verhalten in diesem Kompetenzfeld festgelegt („genetisch determiniert“) ist, wohingegen nichtdefiniert darauf hinweist, dass das individuelle Verhalten in diesem Themenfeld durch Konditionierung von den Mitmenschen beeinflusst wird. Die Definition in einem Zentrum, d.h. Festlegung auf eine bestimmte Eigenschaft, sind die Grundfesten unseres Charakters bzw. Verhaltens. Darauf ist Verlass. Das heisst nicht, dass Lernen in diesem Bereich unmöglich wäre; allerdings besteht das Lernen dann v.a. darin, den Umgang mit dieser Eigenschaft zu erlernen. Nichtdefinierte oder offene Zentren sind Bereiche, in denen wir uns auf unsere Wahrnehmung verlassen können. Hier sind wir Spiegel unserer Umgebung bzw. Mitmenschen. Hier liegen unsere Lernfelder.

Die Zentren sind durch 36 Straßen, sog. Kanäle, miteinander verbunden. Die Kanäle, welche unsere Talente beschreiben, repräsentieren die Anteile an Individualität, die kollektiven Themen betreffend Logik oder Sinnhaftigkeit sowie unser Sozialverhalten in einer Gruppe.

Die Kanäle stehen für bestimmte Eigenschaften (z. B. Charisma, Inspiration, Intimität, Fürsorge oder Gemeinschaft), die wir auf der bewussten oder unbewussten (körperlichen) Ebene haben können. Sie beschreiben unsere spezifische Körperchemie, unterfüttern quasi unsere Kernkompetenzen (Zentren). Die Verknüpfungen zwischen Zentren und Kanälen sind enorm vielschichtig. Sie repräsentieren die Einzigartigkeit jedes einzelnen Individuums.

In Abhängigkeit von der Konstellation der definierten Zentren und deren Verbindungen werden vier „Grundtypen“ unterschieden (Generator, Manifestor, Projektor, Reflektor). Die wesentlichen Unterscheidungsmerkmale sind der Umgang mit den Energieressourcen und die

verlässliche Taktik in die Leichtigkeit des Seins. Während z. B. Generatoren endlos Energie fürs „Machen“ zu haben scheinen, sind die Projektoren die Spezialisten für die Regeneration im Leiten dieser Energien. Beides hat Vor- und Nachteile: Steht immer Energie zur Verfügung, birgt dies die Gefahr, die falschen Dinge zu tun, um sich allzu fest zu verausgaben. Steht Energie in vermeintlich begrenztem Ausmass zur Verfügung, geht diese Erfahrung mit dem Potenzial einher, dass (Arbeits-)Prozesse optimiert werden können. Basierend auf der „inneren Autorität“ kann aus der Körpergrafik der ideale Entscheidungsprozess für den Menschen abgeleitet werden. Eine Person mit emotionaler innerer Autorität sollte bei Entscheidungen nicht ad hoc „ja“ oder „nein“ sagen, sondern erst Zeit vergehen lassen und das Thema in sich reifen lassen, alle Gefühle, die damit verbunden sind, wahrnehmen, dann wird sich die Entscheidung als Trend mit emotionaler Tragfähigkeit herauskristallisieren. Wichtig ist, die mentalen Konstrukte beiseite zu lassen, denn es geht nicht um Wertigkeiten wie „gut/schlecht“, oder ein „Haben oder Nichthaben“.

Dieser Abriss ist als grober Einstieg in das HDS zu verstehen. Angesichts der vielfältigen Kombinationsmöglichkeiten erlaubt HDS, gleich einer mathematischen Formel mit einem statistischen Modell, eine Ausdifferenzierung bis in kleinste Details, welche als Experiment im Alltag erlebbar werden. Vielleicht sind Sie ja neugierig geworden!?

Korrespondenzadresse



Prof. Dr. med. Petra Stute
Abteilung für Gynäkologische
Endokrinologie und
Reproduktionsmedizin,
Frauenklinik Inselspital
Friedbühlstraße 19,
3010 Bern, Schweiz
petra.stute@insel.ch

Funding. Open access funding provided by University of Bern

Open Access. Dieser Artikel wird unter der Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz veröffentlicht, welche die Nutzung, Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und Wiedergabe in jeglichem Medium und Format erlaubt, sofern Sie den/die

ursprünglichen Autor(en) und die Quelle ordnungsgemäss nennen, einen Link zur Creative Commons Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden.

Die in diesem Artikel enthaltenen Bilder und sonstiges Drittmaterial unterliegen ebenfalls der genannten Creative Commons Lizenz, sofern sich aus der Abbildungslegende nichts anderes ergibt. Sofern das betreffende Material nicht unter der genannten Creative Commons Lizenz steht und die betreffende Handlung nicht nach gesetzlichen Vorschriften erlaubt ist, ist für die oben aufgeführten Weiterverwendungen des Materials die Einwilligung des jeweiligen Rechteinhabers einzuholen.

Weitere Details zur Lizenz entnehmen Sie bitte der Lizenzinformation auf <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>.