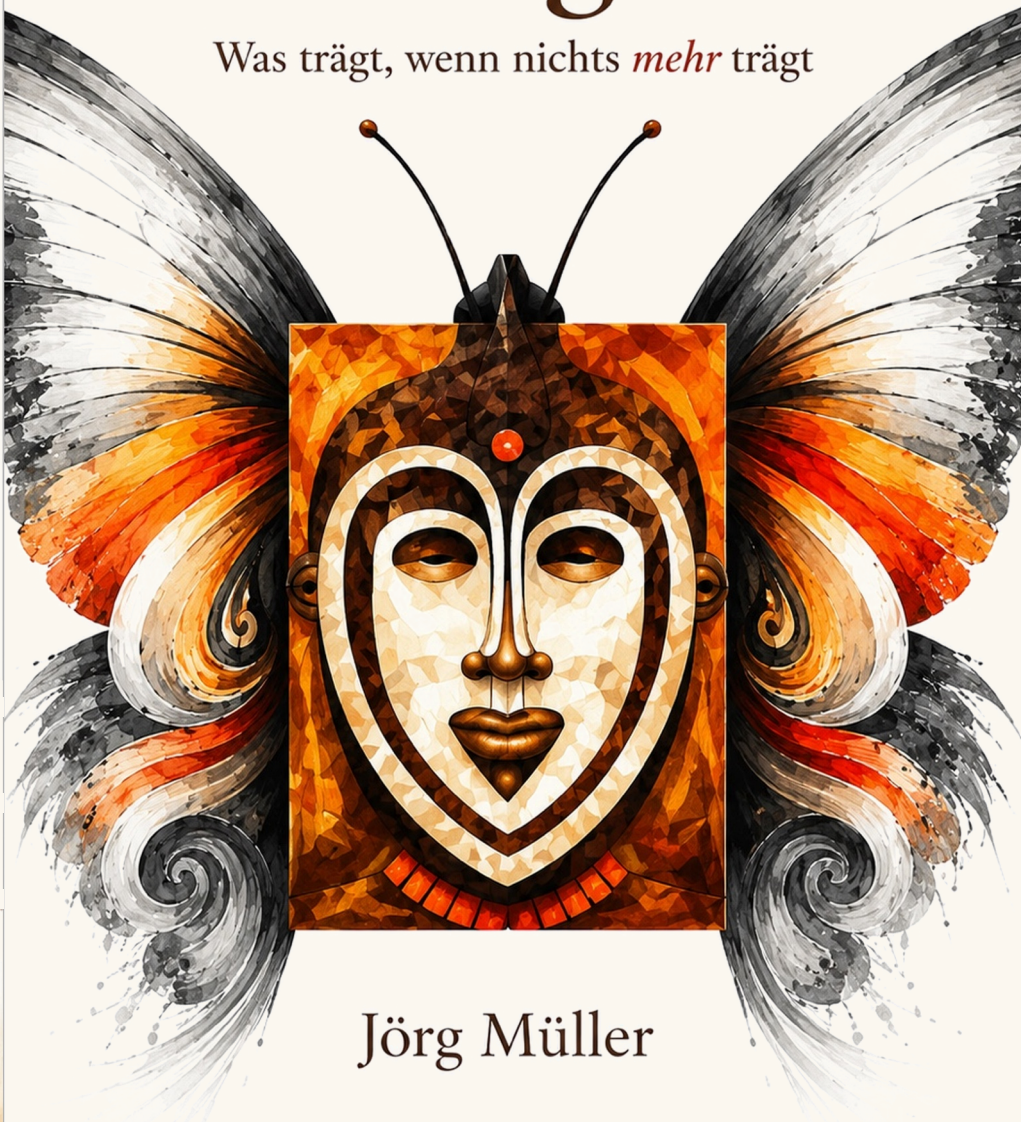
Erleuchtung, die trägt

Was trägt, wenn nichts *mehr* trägt



Jörg Müller

Jörg Müller

Erleuchtung
die
trägt

Was trägt, wenn nichts mehr trägt

Kostenlose Leseprobe

Ausgewählte Passagen aus dem Buch

❖

Ein Gruß an Dich

Für alle, die sich manchmal fragen:

Wo bin ich hier eigentlich gelandet?

Gehöre ich wirklich auf diesen Planeten?

Allein durch Dein Dasein

ist die Welt ein wenig bunter.

Auch wenn sie Dir manchmal seltsam vorkommt

und Du vielleicht noch keinen passenden Ort gefunden hast,

an dem Du Dich wirklich zu Hause fühlst.

Und doch ist diese Welt ein wenig lebenswerter,

weil Du da bist.

Auch wenn Du selbst es noch nicht bemerkst.

Verstehe dieses Buch als eine Insel der Stille

inmitten Deines Lebens in der Welt.

Als einen Raum, in dem Du nichts leisten

und nichts beweisen musst.

Einen Raum, um wahrzunehmen, zu verweilen

und in Dein eigenes Erleben einzutauchen.

In dieser Begegnung mit Dir selbst

enthüllt sich Tiefe.

Buch

Dieses Buch ist kein Leitfaden und kein System.
Es ist ein Raum*. Ein Raum, in dem sich Erfahrungen entfalten dürfen, ohne sofort eingeordnet oder erklärt zu werden. Es geht um Wahrnehmung*, um Körper, um Beziehung – und um die Frage, was trägt, wenn Gewohntes nicht mehr greift. Zwischen Bewegung und Stille, Struktur und Auflösung entsteht eine andere Form von Klarheit. Nicht als Ziel. Sondern als etwas, das sich zeigt, wenn wir aufhören, es festhalten zu wollen.
In der gedruckten Ausgabe sind die leeren Seiten bewusst eingefügt. Vielleicht nutzt Du sie zum Innehalten, zum Malen oder um Deine eigenen Gedanken festzuhalten.

Autor

Ich schreibe aus Erfahrung. Nicht aus Theorie oder einem System heraus. Mein Weg führte mich durch Musik, Sport, Leistung, Körperarbeit, Yoga, Kunst, Zusammenbruch und Therapie – und immer wieder an Punkte, an denen etwas nicht mehr getragen hat.
Was daraus entstanden ist, lässt sich nicht auf eine Methode reduzieren. Es ist eher eine Bewegung – wahrnehmen, differenzieren, loslassen, neu sehen. Dieses Buch ist Teil meines Weges. Im Schreiben begegne ich mir selbst – und zugleich entsteht ein Raum, in dem auch andere sich selbst begegnen können.

Inhaltsverzeichnis

Ein Gruß an Dich 1

Impressum 4

Salzstange Auftakt 11

Geleitwort von Christian Wiertz 13

Besonders 19

Vorwort 21

Erleuchtung 28

Erleuchtung – was ich darunter verstehe 29

1 Offenheit als Zugang 33

Teil I – Erfahrung 35

2 Biografie 35

3 Verdichtung 51

4 2020 – Veränderte Räume 61

Stille 65

Teil II – Wahrnehmung 67

5 Raum lesen 67

6 Verlust, Vergänglichkeit und Energie 81

7 Struktur erkennen 89

8 Vertiefung 93

9 Form und Sein 101

10 Offenheit, Konditionierung und innere Referenzpunkte 111

11 Orientierung im Dazwischen 119

12 Bewegung aus Einladung 123

13 Der richtige Moment 131

14 Vergänglichkeit und das, was bleibt 137

15 Wahrnehmen und gesehen werden 143

Tanz 153

Teil III – Modell und Erklärung 155

16 Human Design – eine Sprache für Erfahrung 157

17 Einordnung – Human Design 167

18 Der mentale Projektor – Wahrnehmung 173

Mein Design als Bild 183

19 Profil 6/2 – Rückzug, Rhythmus und Wahrnehmung 185

20 Offenheit und Konditionierung – Warum Räume so stark wirken 195

21 Einladung und Projektion – Dynamiken zwischen Menschen 205

22 Wahrnehmung ohne Auftrag – Beobachtung statt Kontrolle 211

Verständnis 215

Teil IV – Integration 217

23 Wenn nichts mehr trägt – Leere, Raum und Akasha 217

24 Was bleibt – Erfahrung, Wahrnehmung und Beziehung 225

25 PAS – Primary Awareness System (PHS, Meditation, Wahrnehmung, Körperpraxis) 227

26 Idee, Raum und unterschiedliche Zugänge 241

Im Rückblick 249

27 Ausblick – Leben mit offenen Fragen 251

Kumbhaka 255

Glossar 256

Danksagung 273

Salzstange Abschluss 276

Über den Autor 277

Zum Weiterhören 278

Dikudian 279

Aus Gründen der Lesbarkeit verwende ich im Text die männliche Form. Gemeint sind selbstverständlich alle Geschlechter.
Begriffe, die mit einem Sternchen (*) markiert sind, werden im Glossar erklärt.

❖

Salzstange

Stell dir vor, du bist eine Salzstange
in einer Tüte voller Lakritz.
Du passt nicht.
Alles ist intensiv, weich, dicht.
Und du bist anders.
Gerade.
Trocken.
Ein wenig zerbrechlich.

Früher sagte man zu mir:
Du bist die einzige Salzstange in der Lakritztüte.
Ein Spruch.
Halb neckend, halb treffend.
Und vielleicht stimmt er sogar.
Nur anders,
als ich gedacht habe.

❖

Geleitwort

Dieses Geleitwort stammt weder von einem spirituellen Lehrer noch von einem Experten oder Guru. Es stammt von einem Freund.

Jörg geht seit jeher ungewöhnliche Wege. Und wer ihn kennt, weiß, dass ihn weniger Gewissheiten interessieren als das, was eine Sache innerlich trägt. Vielleicht hat er mich deshalb gebeten, dieses Geleitwort zu schreiben – nicht als Autorität, sondern als jemanden, der viele dieser Wege über Jahre hinweg begleitet hat.

In den Jahren unserer Freundschaft habe ich Jörg immer wieder als jemanden erlebt, der Dinge wahrnimmt, die im Alltag leicht übersehen werden. Nicht laut oder dramatisch – eher in feinen Stimmungen und Veränderungen, die sich oft erst später wirklich zeigen.

Vieles, worüber wir gesprochen haben, kreiste genau um

diese Erfahrung: Dass manche Menschen intensiver empfinden, schneller auf Spannungen reagieren und sich deshalb nicht immer mühelos in vorgegebene Formen einfügen können.

Dieses Buch ist aus keiner fertigen Gewissheit entstanden. Es wurde aus einer Bewegung heraus geschrieben – aus Erfahrungen des Suchens, der Verunsicherung und innerer Neuorientierung. Wie er selbst sagt, schrieb er nicht nur dieses Buch – das Buch schrieb zugleich auch ihn.

Darin liegt seine besondere Kraft.

Es erzählt vieles aus dem Leben seines Autors. Und doch geht es dabei um weit mehr als eine persönliche Geschichte. Die beschriebenen Erfahrungen, Zweifel und inneren Bewegungen öffnen einen Raum, in dem sich Menschen mit ähnlichen Empfindungen wiederfinden können – oft gerade dort, wo ihnen bislang die Sprache für das eigene Erleben fehlte.

Jörg beschreibt etwas, das viele Menschen kennen: dieses schwer greifbare Empfinden, in den vorhandenen Strukturen irgendwie fremd zu sein – selbst dann, wenn man gelernt hat, sich in ihnen zu bewegen.

Das Buch versucht nicht, diese Erfahrung zu erklären oder aufzulösen. Es macht sie sichtbar.

In vielen tiefen Gesprächen mit ihm – manchmal über Stunden, oft an Übergängen des Lebens – habe ich erlebt, wie aufmerksam er Zwischentöne wahrnimmt – bei anderen Menschen, aber auch bei sich selbst.

Genau diese Qualität ist auch hier spürbar. Orientierung entsteht im Dazwischen – oft nicht aus fertigen Antworten, sondern erst im Kontakt mit Menschen, Beziehungen und gemein-

samen Räumen.

Er beschreibt diese Erfahrungen mit großer Genauigkeit und einem feinen Gespür für Übergänge, Resonanzen* und innere Bewegungen. Wer mit ihm spricht, merkt schnell, dass ihn weniger fertige Antworten interessieren als das, was sich zwischen ihnen zeigt.

Bemerkenswert ist dabei weniger das thematische Feld des Human Design als die Art des Erzählens.

Hier schreibt niemand aus theoretischer Distanz. Alles wirkt durchlebt, körperlich erfahren, geprüft und manchmal auch errungen. Die Texte entstehen aus Übergängen heraus – aus Phasen der Verdichtung*, der Überforderung, des Rückzugs und einer langsam wiederkehrenden Klarheit.

Über die Jahre habe ich erlebt, wie konsequent Jörg bereit war, gewohnte Sicherheiten infrage zu stellen – auch dort, wo es unbequem wurde. Und hieraus entwickelt sich etwas Seltenes: keine glatte Antwort, kein geschlossenes System, sondern Resonanz.

Viele Leserinnen und Leser werden sich darin wiederfinden, auch dann, wenn ihnen Human Design bislang fremd ist. Vielleicht sogar deshalb.

Denn im Kern geht es um etwas Allgemeineres und zugleich zutiefst Menschliches: die Frage, wie Orientierung entstehen kann, wenn vertraute Sicherheiten nicht mehr tragen. Es geht um Offenheit*. Um Menschen, die intensiver wahrnehmen, schneller auf Stimmungen reagieren und sich nicht dauerhaft in feste Formen pressen lassen.

Besonders berührend ist dabei, dass diese Offenheit nicht als

Schwäche erscheint, sondern als eine Form von Sensibilität – als Fähigkeit, wahrzunehmen, wo Anpassung erschöpft und wo Entwicklung beginnt.

Wahrscheinlich werden Sie sich in manchen Gedanken unmittelbar wiederfinden. Vielleicht auch nur in einzelnen Momenten oder Fragen. Doch genau darin liegt die besondere Qualität: Sie werden nicht eingeladen, jemand anderes zu werden – sondern dem näherzukommen, was im eigenen Erleben längst angelegt ist.

Ich wünsche den Leserinnen und Lesern den Mut, sich auf diese Offenheit einzulassen. Nicht, um fertige Antworten zu finden – sondern um der eigenen Wahrnehmung wieder etwas mehr zu vertrauen.

Christian Wiertz

❖

BESONDERS

Solange du meinst, du bist etwas Besonderes,
wird dir immer wieder auffallen,
wie vergänglich du bist.

Solange du meinst, du bist nichts Besonderes,
läufst du allem hinterher,
um es zu werden.

Du bist die bedeutendste Unwichtigkeit.
Alles hängt an dir, lebt von dir
und kommt auch ohne dich aus.

Du beginnst zu leben.
Und das Besondere
ist nicht mehr das, was es einmal war.

❖

VORWORT

Auszug

Ich habe lange versucht, richtig zu funktionieren.
Richtig im Sinne der Welt, in der ich aufgewachsen bin. Leistung, Durchhalten und Aufbauen waren selbstverständlich. Meine Eltern waren Kriegskinder. Für sie bedeutete Leben, Strukturen zu sichern, Stabilität herzustellen und weiterzumachen, egal was kommt. Dieses Wertesystem wurde mir nicht erklärt – ich habe es eingeatmet. Und gleichzeitig war da immer etwas in mir, das anders lief.

Nicht rebellisch oder demonstrativ.
Nicht laut. Aber anders.
[...]

Ich habe geglaubt, ich müsse in bestehende Formen passen. Nach dem Prinzip: Was nicht passt, wird passend gemacht.

Also begann ich zu suchen.

Zuerst waren es die Musik und der Sport. Dann Yoga, Ayurveda, Psychologie, Leibarbeit*, Kunst und Therapie.

[...]

Dieses Buch ist ein Denkraum. Es verbindet persönliche Erfahrungen und innere Bewegungen, folgt dabei jedoch keiner streng chronologischen Linie. Es versucht, Bewegungen sichtbar zu machen, Fragilität nicht als Defizit zu lesen und Offenheit nicht als Schwäche.

Ich schreibe für Menschen, die spüren, dass ihre Art in den

gewohnten Rastern nur teilweise Platz findet. Und für diejenigen, die mit ihnen leben oder arbeiten und bereit sind, dieser Wahrnehmung Raum zu geben und sich von ihr ergänzen zu lassen.
[...]

Das Leben ist fragil.
Strukturen tragen – und brechen.
Systeme entstehen – und lösen sich wieder auf.
Manche Menschen bauen Häuser. Andere spüren zuerst, wo das Fundament bröckelt. Beides gehört zum Ganzen.
[...]

Für all diese Worte möchte ich mit einem Bild schließen.

Das Ei

Stell dir ein Ei vor.

Ein Ei bildet einen Rahmen, in dem Leben entsteht. Es bietet Schutz und Struktur zugleich. Von außen wirkt es still. Im Inneren ordnet sich alles. Zellen finden ihren Platz. Bewegung entsteht im Verborgenen.

Das Ei schafft den Raum, in dem Entwicklung möglich wird. Dabei verläuft Entwicklung für jeden anders. Manche reifen langsam und fühlen sich lange getragen. Andere spüren früher eine Enge. Was für den einen Schutz ist, kann für den anderen Begrenzung werden.

Wahrnehmung ist immer auch persönlich.

Wenn die Schale zu eng wird, ist das Leben über sie hinausgewachsen. Sie hat getragen, solange sie tragen konnte.

Aus dieser Entwicklung entsteht Druck.

Die Schale bricht von innen.

Das Küken verlässt das Ei, weil es atmen muss.

Und später bringt auch dieses Leben wieder Neues hervor.

Unsere Strukturen sind Räume, die tragen. Manche begleiten uns ein Leben lang und verändern sich langsam. Andere erfüllen ihre Aufgabe für eine bestimmte Zeit und machen schließlich einer neuen Form Platz.

Lebendigkeit entsteht im Zusammenspiel von Halt und Veränderung.

❖

Erleuchtung

Erleuchtung ist schnell da.

Das ist nicht schwer.

Ob sie trägt, zeigt sich im Alltag.

❖

Erleuchtung

Was ich darunter verstehe

Auszug……..

Das Wort Erleuchtung war für mich lange besetzt.
Und gleichzeitig konnte ich wenig damit anfangen.

Diese Vorstellung begegnete mir in der Lehre des Yoga ebenso wie in vielen religiösen und spirituellen Traditionen: Menschen, die über dem Gewöhnlichen stehen, die „weiter“ sind als andere.

Erleuchtung erscheint oft wie ein Zustand, in dem alles gelöst ist. Klarheit, Frieden, keine Widersprüche mehr. Ein Mensch, der alles erreicht hat, der eins ist mit Gott oder dem Sein – und damit irgendwie außerhalb des Gewöhnlichen steht.

[...]

Für mich bleibt ein Mensch ein Mensch – auch der, der als erleuchtet gilt. Ich sehe in ihm einen Körper, Bedürfnisse, Grenzen und Schatten. Und manchmal zeigt sich genau dort, wie wenig das mit der Vorstellung übereinstimmt, die um ihn herum aufgebaut wird.

Für mich liegt genau hier ein Missverständnis.

Erleuchtung bedeutet für mich nicht, dass etwas abgeschlossen ist. Sondern dass etwas sichtbar wird. Es gibt Momente, in denen etwas aufleuchtet. Plötzlich wird klar, wie Dinge zusammenhängen. Für einen Augenblick wirkt alles stimmig. Und genau in diesem Moment entsteht leicht die Idee: Jetzt

habe ich es verstanden.

Aber dann kommt der Alltag zurück. Begegnungen, Reibungen, Entscheidungen, Konditionierungen*.

Und dort zeigt sich, ob diese Klarheit trägt.

Erkenntnisse kann ich in einem Moment haben.
Danach zu leben, ist etwas anderes. Nicht nur zu verstehen, sondern zu handeln. Nicht nur zu sehen, sondern damit zu bleiben.

Erleuchtung ist für mich deshalb ein Zustand, in dem Einssein erfahrbar wird. Aus dieser Erfahrung kann eine Haltung wachsen: die Bereitschaft, nach der Rückkehr in den Alltag mit dem Erkannten zu leben, dazu zu stehen und daran zu wachsen.

❖

Kapitel 1

Offenheit als Zugang

Ich bin kein Fehler.
Ich brauche nur eine andere Gebrauchsanweisung.
Dieses Buch ist eher ein Raum als eine Strecke.
Du kannst dich darin bewegen, und manches wird erst verständlich, wenn du später zurückkehrst.

Manche Menschen lesen linear, andere springen.
Beides ist in Ordnung.
Meine Biografie erklärt nicht die Theorie.
Und die Theorie erklärt nicht mein Leben.

Es kann sein, dass du beim Lesen spürst, dass darin ein möglicher Weg liegt, und vielleicht wird er dadurch ein wenig zugänglicher. Nicht, weil ich ihn gegangen bin, sondern weil Wege, die einmal gegangen wurden, sichtbarer werden.

❖

Kapitel 2

Biografie

Auszug

Ich war vier, als meine Eltern mich in den Kindergarten brachten. Wir wohnten noch bei meinen Großeltern. Meine Mutter erzählte später oft, ich hätte damals mit einem leichten Sprachfehler gefragt: „Mu i denn?“

Es war kein Trotz, eher ein echtes Nicht-Verstehen, warum ich da hinein sollte. Ich blieb nicht lange.

Immer wieder stand ich plötzlich vor der Haustür. Ich war ausgebüxt. Nicht von zu Hause – sondern vom Kindergarten.

Offenbar brauchte ich einen Rahmen, aber nicht diesen. Die Erzieherinnen bekamen irgendwann Angst, weil ich einfach verschwand. Also nahmen meine Eltern mich wieder heraus.

Kurz darauf zogen wir um.

Man sagte sich: Es bringt im Moment nichts.

[...]

In der zehnten Klasse stand ich in Kunst und Sport eigentlich auf Eins. Gleichzeitig wurde angedeutet, dass ich das Jahr wiederholen würde – Englisch und Mathematik standen auf Fünf. In Kunst und Sport gab man mir eine Zwei. Aus Motivationsgründen.

Ich entschied mich zur Nachprüfung in Englisch. Mehrere

Wochen Nachhilfe bei einer Englischlehrerin standen an. Bei unseren Treffen bei ihr zu Hause wollte sie zunächst klassisch Vokabeln und Grammatik abfragen.

Das funktionierte nicht.

Sie unterrichtete mich im Wohnzimmer. Die Wände waren voller Schallplatten. Eine große Sammlung unterschiedlichster Musik. Sofort dieses Leuchten bei mir.

Musik war eher meine Welt.

Sie sagte: „Wir können darüber sprechen. Aber nur auf Englisch. Und ich korrigiere dich."

Wir sprachen über Musik. Zwei Stunden am Tag, fast vier Wochen lang. Auf Englisch. Ich bestand die Nachprüfung. Nicht wegen Disziplin oder Druck, sondern weil mich etwas wirklich interessierte – und weil mir jemand begegnete, der sich für mich interessierte – nicht nur für das Fach.

In Sport wurde es am Ende eine Eins, in Kunst blieb es bei der Zwei. Eine Theorie dafür gab es damals nicht.

Nur die Erfahrung: In manchen Strukturen ging ich unter – in anderen blühte ich auf. Erst viel später wurde mir klar, dass das kein Charakterfehler war.

❖

Todtmoos-Rütte*

Auszug aus Kapitel 3 – Verdichtung

Ich begann, zwei- bis viermal im Jahr dorthin zu fahren – über Jahrzehnte. Es wurde mein wirklicher Rückzugsraum: Einzelstunden, Leibarbeit, viel Alleinsein, Wald, Kochen, Sitzen.

Ich arbeitete lange mit Agnes Schulz-Raffelt. Sie war klar, still, wach – ohne Überhöhung und ohne Heilsversprechen. Sie gab Raum.

Ich musste nichts leisten, um da sein zu dürfen.

Mit Agnes konnte ich auch über Erfahrungen sprechen, die ich selbst zunächst kaum einordnen konnte. Während einer intensiven Zen-Praxis in Rütte hatte sich meine Wahrnehmung verändert. Um Menschen herum sah ich Formen, die ich als Auren wahrnahm. Manche erinnerten mich an lebendige Tiere, andere umgaben einen Menschen wie ein Ei oder wie Wolken. Manche wirkten wie Scherenschnitte, klar umrissen und sehr differenziert. Andere waren in Bewegung und veränderten ihre Gestalt.

Besonders eindrücklich war für mich die Begegnung mit einer Frau, bei der sich kein inneres Bild zeigte. Keine Form, kein Bild. Dort, wo ich bei anderen Menschen etwas wahrgenommen hatte, blieb es für mich leer. Dieses Ausbleiben fiel mir stärker auf als manche der sichtbaren Formen.

Dabei denke ich auch an die Siddhis*, die besonderen Fähigkeiten, von denen bei Patañjali* die Rede ist. Eine davon wird

als Unsichtbarwerden beschrieben. Mich beschäftigt daran auch eine alltägliche Erfahrung: Manche Menschen sind anwesend und fallen dennoch kaum auf. Sie bleiben wenig in Erinnerung. Dieses beinahe unbemerkte Dasein verbinde ich gedanklich mit jener Beschreibung.

Ich verstehe meine Erfahrung heute so: Mein Gehirn übersetzte Eindrücke, die in der Nähe anderer Menschen entstanden, in Bilder. Was ich als Atmosphäre oder Spannung empfand, bekam für mich eine sichtbare Form.

Damals blieben diese Wahrnehmungen auch nach der intensiven Praxis eine Zeit lang bestehen. Gerade in der Stadt fiel es mir schwer, mich unbefangen unter Menschen zu bewegen.

Das Zen-Retreat fand etwa in der Mitte eines meiner Aufenthalte in Rütte statt, der ungefähr zwei Wochen dauerte. Ich hatte täglich eine Einzelstunde bei Agnes. So konnten wir das Erlebte in unserer laufenden Arbeit aufgreifen. Sie erzählte, dass sie schon von ähnlichen Erfahrungen gehört habe, allerdings selten so differenziert davon berichtet bekommen hatte.

In Rütte nannten sich die Menschen, mit denen ich damals arbeitete, Begleiter. So erlebte ich auch Agnes. Sie begegnete meiner Wahrnehmung offen und gab ihr Raum. Wir konnten gemeinsam hinschauen: Was nahm ich wahr? Wie deutete ich es? Wie wirkte es sich auf meinen Alltag aus? Und was brauchte ich?

Dieser Rahmen trug mich. Auch eine Erfahrung, die mich überforderte, durfte zur Sprache kommen. Selbst ohne fertige Erklärung blieb ich damit in Begleitung.

Sami Gurukal

Auszug aus Kapitel 2 – Biografie

2004 reiste ich erneut nach Indien, diesmal in ein Kalari*-Kampfkunstzentrum. Dort begegnete ich dem Gründer Sami Gurukal, einem weißen Tantriker*. Die Erfahrung war intensiv, direkt, kraftvoll – ohne touristische Spiritualität. Präsenz, Disziplin, Stille. Der Alltag war klar strukturiert: morgens Praxis auf dem Dach, danach Behandlungen, nachmittags Training.

Abends zog ich mich meist zurück, saß auf meinem Zimmer und meditierte. Es gab dort auch einen Meditationsraum mit einer lebensgroßen Shiva*-Figur.

Dort saß abends Sami Gurukal meditierend.

Ich ließ ihm diesen Raum, um ihn nicht zu stören.

Wie jeden Abend nach meinem Training ging ich daran vorbei auf dem Weg zu meinem Zimmer.

An diesem Abend war es jedoch dunkel im Raum.

Ich dachte, er sei nicht da, und ging hinein. Als ich ihn im Halbdunkel vor einem kleinen Teelicht sitzen sah, wollte ich sofort wieder gehen. Er winkte mich jedoch ruhig herein und deutete mir einen Platz an. Kein Wort. Nur diese selbstverständliche Geste. Ich setzte mich, begann meine Praxis – einfache Bewegungen, um anzukommen – und ging dann in die Stille. Nach einiger Zeit stand er auf und verließ den Raum. Ich blieb allein zurück. Und dann veränderte sich etwas.

Die Shiva-Figur wurde für mich unmittelbar präsent. Nicht als Vorstellung, nicht als inneres Bild, sondern wie ein Gegenüber im Raum. Sie stand nicht mehr nur an der Wand – sie war da. Es war klar, dass etwas mit mir in Kontakt trat. Eine innere Ansprache entstand, und darin die Frage, ob ich bereit sei, die absolute Wirklichkeit zu erfahren – unter der Bedingung, alles aufzugeben, auch mein eigenes Leben, wenn es verlangt wird.

Es hatte etwas von jener Situation aus der Bhagavad Gita*, in der Krishna Arjuna eine andere Form des Sehens eröffnet und ihm seine universale Gestalt zeigt. In seinem Körper erscheint der gesamte Kosmos: Entstehen und Vergehen, Schöpfung und Zerstörung, Leben und Tod gleichzeitig. Arjuna kann diese Totalität schließlich nicht mehr tragen und bittet Krishna, wieder seine vertraute Gestalt anzunehmen.

Daran erinnerte mich meine Erfahrung: an eine schöpferische Wirklichkeit des Seins, in der Geburt, Leben und Sterben gleichzeitig gegenwärtig sind. Eine ähnliche Wahrnehmung von Gleichzeitigkeit begegnete mir auch in einer Sitzung der Synergetik-Therapie, die ich später beschreibe (siehe S. 134 f.). Eine Totalität, die nichts übrig lässt.

Es war kein Gedanke, keine Vorstellung, sondern unmittelbare Präsenz. Ich wusste sofort, dass ich dazu nicht bereit bin, und sagte Nein. Nicht aus Widerstand, sondern aus einem sehr nüchternen Wissen heraus: Das ist für mich nicht tragbar.

Dann begann diese Präsenz zu lachen. Kein Spott, keine Abwertung. Eher etwas Weites, fast Erleichterndes. Und es kam die Antwort, dass es gut sei, dass ich so ehrlich bin – dass ich es

dann anders erfahren würde. Nicht auf einmal, sondern in kleinen Schritten. Damit löste sich diese Präsenz auf und ließ mich in der Erfahrung zurück.

Was sich danach veränderte, war nicht das Innere dieser Erfahrung, sondern das Außen. Sami Gurukal, der zuvor kaum mit mir gesprochen hatte, suchte von diesem Tag an regelmäßig den Austausch. Wir saßen oft lange zusammen, manchmal über Stunden. Er teilte Dinge, sprach über Praxis und über Zusammenhänge, die sich nicht aus Büchern erschließen. Für mich gehört das zusammen: das klare Nein, das Lachen – und das, was sich danach geöffnet hat.

❖

TANZ

Aus dem Kopf – Bewegung verhärtet

Der Geist will – der Körper nicht bereit

Der Geist drängt, der Körper blockiert

Energie stockt – es verletzt

Wo Energie fließt – nichts festhält

Bewegung – vom Selbst

Es wird leicht – wie ein Tanz

Nicht gemacht, sondern zugelassen

Der Geist bezeugt

Der Körper bewegt

„Tanze."

❖

Kapitel 16

Human Design – eine Sprache für Erfahrung

Human Design ist für mich tatsächlich eine Offenbarung. Ich verwende dieses Wort im ursprünglichen Sinn: Etwas wird offengelegt. Einzelne Erfahrungen, die zuvor unverbunden nebeneinanderstanden, erscheinen plötzlich in einem Zusammenhang.

Es wird etwas sichtbar, das die ganze Zeit schon da war.

Neben dieser Faszination bleibt mein Interesse von einer gewissen Skepsis begleitet. Modelle und Systeme habe ich in meinem Leben viele kennengelernt. Jedes hat meinen Blick erweitert, und keines konnte die Wirklichkeit vollständig erfassen.

Deshalb verstehe ich Human Design zunächst als ein Experiment. Ich prüfe, welche Beschreibungen sich in meiner Erfahrung wiederfinden, was dadurch klarer wird und an welchen Stellen Fragen offenbleiben. Entscheidend ist für mich die Wirkung des Modells: Hilft es mir, genauer wahrzunehmen und das Wahrgenommene in einen Zusammenhang zu bringen?

Human Design ist ein komplexes System. Es verbindet Elemente aus unterschiedlichen älteren Traditionen – darunter das I Ging, die Astrologie, die Kabbala und die Chakrenlehre – zu einem eigenen Modell.

Seine zentrale Darstellung ist der Bodygraph: eine grafische Landkarte aus neun Zentren, den sie verbindenden Kanälen

und insgesamt 64 Toren. Definierte Bereiche werden dabei als vergleichsweise konstant beschrieben. Offene oder undefinierte Bereiche reagieren dem Modell zufolge stärker auf Menschen und Einflüsse aus der Umgebung.

[...]

Aus der jeweiligen Anordnung der Zentren und ihrer Verbindungen ergeben sich vier Grundtypen: Manifestoren, Generatoren, Projektoren und Reflektoren.

Die vier Typen beschreiben im Human Design unterschiedliche Arten, wie Menschen mit Energie, Handlung und ihrer Umgebung in Beziehung treten. Sie bilden keine Rangfolge und legen auch keinen bestimmten Charakter fest.

[...]

Projektoren besitzen kein definiertes Sakralzentrum. Einige von ihnen haben andere definierte Motorzentren, doch ihre Energie ist anders organisiert als die sakrale Kraft der Generatoren. Im Modell liegt ihre besondere Möglichkeit im Erkennen: Sie nehmen Menschen, Abläufe und Zusammenhänge wahr und können sehen, wie vorhandene Energie eingesetzt wird.

Ihre Strategie besteht darin, auf Anerkennung und eine passende Einladung zu warten.

[...]

Mein eigenes Design ist das eines mentalen Projektors. Bei dieser Form des Projektors liegen die definierten Bereiche ausschließlich in den Zentren von Kopf, Ajna und Kehle, während die Zentren unterhalb der Kehle offen bleiben. Dadurch erhält die Umgebung innerhalb des Modells eine besondere Bedeutung.

Viele Erfahrungen, die ich zuvor als persönliche Eigenheiten erlebt hatte, bekamen damit einen Zusammenhang: meine starke Reaktion auf Räume und Stimmungen, das Wahrnehmen dessen, was zwischen den Worten geschieht, und die Erfahrung, dass meine Klarheit vom jeweiligen Umfeld und vom Austausch mit anderen Menschen beeinflusst wird.

Mein Design als Bild

Das folgende Chart zeigt mein Design als Bild. Es dient nicht als Beweis oder endgültige Erklärung, sondern als eine Art Landkarte für die beschriebene Human-Design-Sicht.

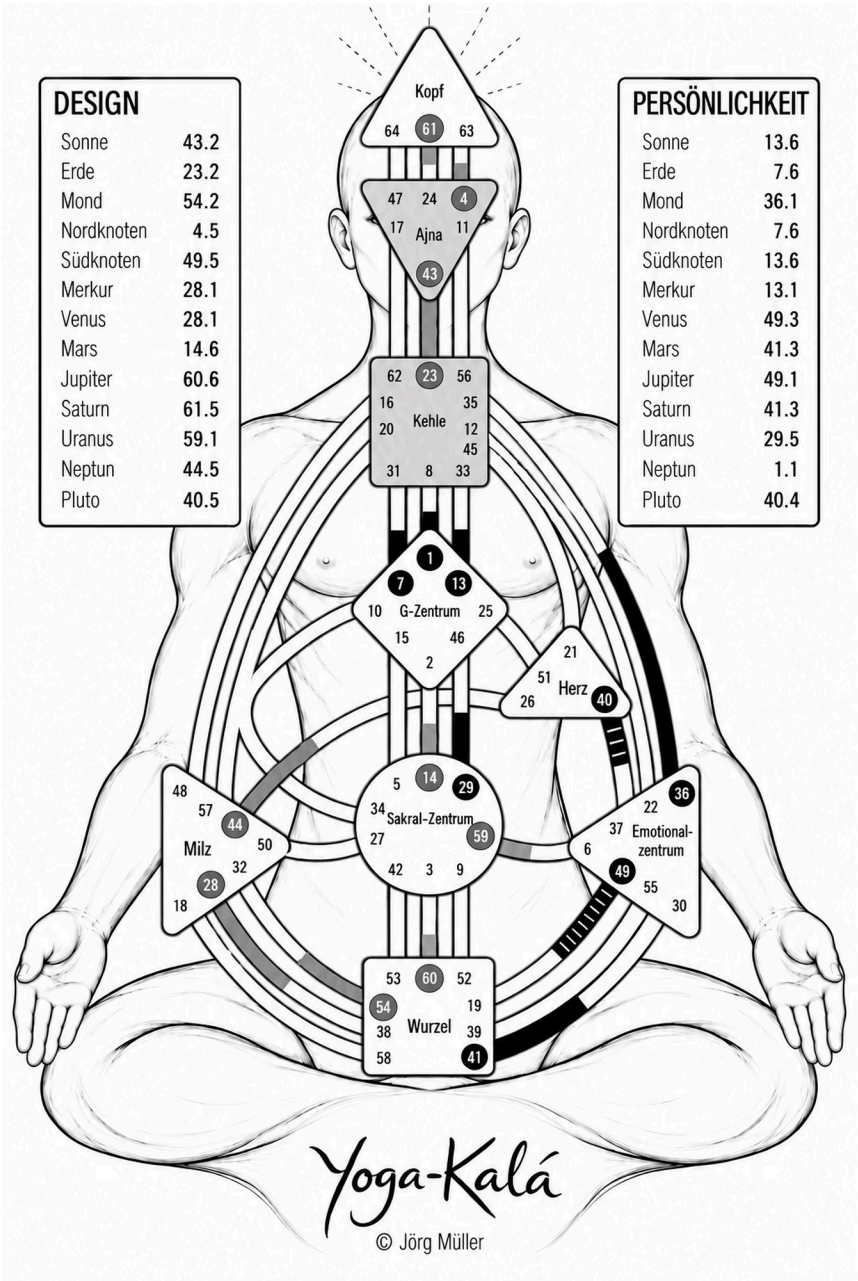
Die neun geometrischen Formen stellen die Zentren dar. Grau markierte Zentren gelten als definiert, weiße als offen beziehungsweise undefiniert.

In meinem Chart sind Ajna und Kehle definiert und durch den Kanal 43–23 miteinander verbunden.

Die Zahlen bezeichnen die Tore. Schwarze Verbindungen zeigen bewusste, graue unbewusste und gestrichelte beide Anteile.

- Typ: Mentaler Projektor mit Profil 6/2
- Definition: Ajna – Kehle 43/23
- Kognition: Ton 5 Fühlen - Wahrnehmen über Resonanz und Umgebung

Mein Design als Bild



Teil IV – Integration

❖

Kapitel 23

Wenn nichts mehr trägt – Leere, Raum und Akasha*

Auszug

Es gibt Momente, in denen nichts mehr trägt. Keine Aufgabe, an der ich mich orientieren kann. Kein Gegenüber, das mir Rückmeldung gibt. Auch das, was vorher noch funktioniert hat, greift nicht mehr.

Was bleibt, ist Leere.

Nicht als Zusammenbruch, sondern als Zustand ohne Halt. Etwas fällt weg, und es entsteht kein unmittelbarer Ersatz. Der Raum wird weit – und gleichzeitig schwer zu greifen. Mein erster Impuls ist, das zu füllen. Eine neue Bewegung, eine neue Ausrichtung, irgendetwas, das wieder trägt. Aber je mehr ich das versuche, desto deutlicher wird, dass es nicht funktioniert.

Es wirkt wie ein Übergehen dessen, was gerade da ist.

Also habe ich begonnen, es stehen zu lassen.

Nicht aus Überzeugung, sondern weil nichts anderes wirklich trägt. Und in diesem Zulassen verändert sich etwas.

Die Leere bleibt, aber sie wird differenzierter, sensibler. Die Wahrnehmung wird feiner, fast überdeutlich. Dinge, die vorher im Hintergrund waren, treten in den Vordergrund.

[...]

Eine Form von Angst.

Nicht laut, nicht dramatisch, aber deutlich spürbar.

Es ist weniger eine konkrete Angst als vielmehr ein Verlust von Halt. Etwas lässt sich nicht mehr festmachen.

Vielleicht ist es das, was man das Ego nennt – der Teil, der greifen will, der sich orientieren will, der etwas festhalten möchte.

Und genau das funktioniert hier nicht mehr.

Es gibt nichts, woran es sich festhalten kann.

Man bewegt sich durch einen Raum ohne klare Struktur. Wie durch ein Labyrinth, in dem die gewohnten Wege nicht mehr tragen. Und irgendwann taucht darin auch das auf, was man vielleicht lieber vermeiden würde. Eine Form von Verdichtung, von Angst, die sich nicht umgehen lässt.

Wie eine Begegnung mit dem Minotaurus*. Nicht als äußere Bedrohung, sondern als etwas, das im Inneren steht und nicht übergangen werden kann.

Und doch gibt es etwas, das bleibt.

Kapitel 25

PAS – Primary Awareness System

Auszug

PAS ist mein eigener Arbeitsbegriff für eine Metaebene der Wahrnehmung. Dieser Begriff stammt nicht aus dem Human Design. Er ist aus dem Versuch entstanden, das Zusammenspiel verschiedener Ebenen zu verstehen. Die Frage dahinter war für mich: Was geschieht, wenn ich beginne, mich bewusster wahrzunehmen? Bleibt das, was im System angelegt ist, einfach nur Struktur – oder verändert sich durch Erfahrung, wie es zugänglich wird und sich zeigt?

Ich habe darauf keine abschließende Antwort gefunden. Aber ich habe begonnen zu beobachten, dass sich etwas verschiebt, sobald ich an einzelnen Stellen ansetze – im Körper, in der Wahrnehmung oder im Ausdruck. Diese Veränderungen zeigen sich nie isoliert. Wenn sich etwas klärt, verändert sich das Ganze. Auf dieser Metaebene richtet sich mein Blick auf die Wechselwirkung der einzelnen Bereiche.

Verändert sich etwa durch Ernährung oder Umgebung mein körperlicher Zustand, wirkt sich das auf die Klarheit meiner Wahrnehmung aus. Diese veränderte Wahrnehmung beeinflusst wiederum, wie ich mich bewege, wie ich einen Raum erlebe und wie ich mich ausdrücke.

Ich kann an jeder Stelle beginnen. Dieser Beginn muss keine zusätzliche Aktivität sein. Auch Innehalten, Abwarten oder das bewusste Stehenlassen eines Impulses wirken auf das gesamte

Gefüge. Darin erkenne ich etwas von dem Gedanken aus der Bhagavad Gita wieder: Handeln kann auch im Nichthandeln liegen und Nichthandeln mitten im äußeren Handeln.

Wenn ich das Verhältnis in einem groben Bild ausdrücke, machen Strategie und Autorität vielleicht achtzig Prozent aus. Die übrigen zwanzig Prozent liegen in den feineren Bedingungen und Qualitäten. Doch gerade diese Feinheiten können darüber entscheiden, wie zugänglich die achtzig Prozent überhaupt werden. Manchmal schaffen sie erst die Bedingungen, unter denen Strategie und Autorität gelebt werden können.

Die Zahlen sind dabei keine feste Berechnung, sondern ein Bild für das Verhältnis von Grundstruktur und Verfeinerung.

Das PAS ist für mich deshalb kein System im klassischen Sinn, sondern eine Perspektive – ein Blick auf das Zusammenspiel von Struktur und Erfahrung. Es beschreibt keinen festen Zustand, sondern einen Prozess, einen Raum, in dem sich zeigt, wie die verschiedenen Ebenen miteinander verbunden sind und aufeinander wirken. Es ist, als würde man an einer Stelle im System ziehen – und nicht nur diese eine Stelle verändert sich, sondern das gesamte Gefüge, wie ein feiner Impuls, der sich durch alles hindurch fortsetzt.

❖

Im Rückblick

Etwas erklären zu wollen,
das sich nicht durch Verstehen klärt,
sondern dadurch, dass es gelebt wird.

Im Rückblick wirkt vieles plötzlich eindeutig.
Als hätte es einen klaren Weg gegeben.

Während ich darin war, gab es diesen Weg nicht.

Nur Raum und Bewegung

❖

Über den Autor

Ich bin ein offener Mensch.
Wer zu allen Seiten offen ist, ist meist nicht ganz dicht.
Kennt aber Schlupflöcher.
Mit einer Neigung zur Melancholie – und einer großen Liebe für Witze, Gags und diesen leisen Humor, der oft mehr sagt als lange Erklärungen.
Die Begegnung mit meinem Körper, meinem Geist, dem Musizieren und der Kunst – und mit allem, was sich dazwischen zeigt – begleitet mich seit vielen Jahren.
Ich mag Tiefe.
Gespräche, die nicht an der Oberfläche bleiben.
Intensität – nicht laut, sondern klar.
Und manchmal höre ich die Flöhe husten.
Wirklich!
Ich nehme Dinge wahr, die nicht immer ausgesprochen werden.
Was nicht immer einfach ist.

Weder für mich noch für die Menschen um mich herum.