

Resilienz entwickeln durch Authentizität

von Christiane Tietze M. A., Wuppertal, 2021

Resilienz – beschrieben als die „psychische Widerstandskraft; Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen“

Nicht erst seit Corona sind viele Menschen auf der Suche nach Authentizität und Sinn. Wir erleben einen großen Wandel, vertraute Strukturen fallen weg, Verunsicherung, innere und äußere Krisen und persönliche Sinnsuche sind die Folge.

Vor allem aber Familien erleben extreme Belastungen seit Corona durch den Wegfall der sozialen Kontakte und Unterstützung außerhalb der Familie. Die Frage kommt auf: **was gibt mir Sicherheit und Standfestigkeit und wie stark ich meine Kinder für diese neue Welt? wie werde ich ihnen und mit selbst gerecht?**

Eine wirklich praktische Unterstützung bietet das Human Design-System, das eine Art Bauplan unserer persönlichen Einzigartigkeit liefert und sichtbar macht. Es hilft greifbar und benennbar zu machen, wie besonders, kostbar und individuell jedes einzelne Kind ist und welche Bedürfnisse im Umgang mit diesem Menschen wichtig sind. Denn leider schließen wir Menschen ganz selbstverständlich immer von uns auf den Anderen, glauben, er müsse ähnlich empfinden und wahrnehmen wie wir. „Du verstehst mich einfach nicht!“ Oder auch: „Ich versteh dich nicht!“ Ausrufe, die wir wahrscheinlich alle kennen, ob als entnervte Eltern und Kinder oder als frustrierter Partner, Kollegen, Freunde. Dahinter stecken viel Kummer, Gefühle von Unvermögen, Verzweiflung, Wut, aber oft auch Resignation. Wir können den anderen nicht erreichen, fühlen uns verletzt und unverstanden, reagieren wie „auf Knopfdruck“ und wissen nicht, warum. Wer hätte nicht gerne eine „Betriebsanleitung“ für sich und die Welt ?

Von Anfang an hat der Begründer des Human Design Systems Ra betont, dass dieses System in besonderem Maße für unsere Kinder gedacht sei – um ihnen ihre eigene innere Führung zugänglich zu machen in einer Zeit, die sich sehr wandelt. Persönliche Integrität, die eigene Mitte, die eigene Strategie, für mich gute Entscheidungen zu treffen – kostbare Gaben in einer Zeit der Veränderung. Außerdem war sein Rat: „glaube mir kein Wort – überzeuge dich selbst“. Dazu würde ich die Leser und Kongressbesucher gern einladen.

Das Human Design funktioniert für mich ein wenig wie eine Landkarte, es hilft, sich zu orientieren. Kurz zusammengefasst unterscheidet es auf der Basisebene zwischen Menschen, die durch Anwendung der eigenen Energie Zufriedenheit finden (Generatoren und auch Manifestoren) und solchen, die besondere Gaben der Wahrnehmung und somit der Lenkung der Energie haben (Projektoren und Reflektoren).

Das kann man schon im Kindergarten beobachten. Die kleinen Generatoren (rund 70% der Menschen) lieben es, ihre Energie einzusetzen, zu tun, worauf sie gerade „Bock“ haben und sich auch mal total auszupowern. Sie mögen es sehr, mit anderen Kindern zu spielen und herumzutoben (fatal für sie, die Zeit der Kita und Schulschließungen) und müssen ihre Energie aufbrauchen. Etwas anders der zweite Energietyp, die Manifestoren, die gern allein ihr Ding machen, die Freiheit suchen und brauchen und eine Wirkung haben wollen (ca. 9 %). Für sie ist das „alle zusammen“ eher schwierig, der Umgang mit ihnen kann aber auch für die

Eltern und Erzieher herausfordernd sein – solange man diesen Typ nicht versteht. Und dann die so kostbaren Projektoren (20%), die gern auch mal zuschauen, beobachten. Wenn dann anstatt einem „willst du denn nicht mit den anderen mitspielen?“ (oft unbewusst für die Kinder gleichzusetzen mit einem „sei doch bitte „richtig“ = aktiv) die Einladung kommt: „erzähl mir mal, was beobachtest du denn da?“ oder „Wie siehst du das?“ kommt Würdigung und Stärkung. Und nicht zuletzt die so seltenen Reflektorenkinder (1%) die oft wie ein Spiegel der ganzen Gruppe sind.

Die Älteren von uns kennen sicher noch die „Liebe ist.....“ Cartoons, die in den 1970er Jahren aufkamen. Das implizierte, dass es hier „die Eine Form“ geben kann. Doch in der Realität kann das, was für den Einzelnen folgt, sehr unterschiedlich sein. So ist Liebe für einen Generator, etwas mit dem Kind/den Eltern, den Freuden zu unternehmen, zu tun, worauf sie „Bock haben“. Hingegen kann Liebe für ein Projektorkind sein, dass es gefragt wird, wie es denkt und wahrnimmt. Oder wenn es in Ruhe gelassen wird und einfach mal beobachten darf eben ohne ständig etwas „tun“ zu sollen. Ein Manifestorkind will etwas bewirken und braucht seine Freiheit – hier ist Liebe, ihm einen Rahmen anzubieten, in dem es seinem inneren Flow und Wirken folgen kann, ohne ständig kontrolliert zu werden.

Hier einige Beispiele aus der Praxis:

Generatoren müssen re-agieren. Die sechsjährige Mia liebt Pferde über alles. Wenn man sie nun fragt „Mia, magst du mit zum Pferd und reiten?“ dann wird ihr Sakral, ihr innerer Ja-Nein Motor freudig hüpfen und Energie freisetzen. Diese Power trägt und macht glücklich. Ein „UmUhm = nein würde für die bedeuten, dass die Energie gar nicht da ist, es passt nicht – und wird auch nichts bringen. Eltern können sich und den Kindern viel Stress ersparen, wenn solche Ja/Nein Fragen so oft wie möglich in den Alltag eingebaut werden.

Dabei sind rund 35 % aller Kinder sind designt, sich spontan umzuentcheiden – viele Eltern kennen sicher folgenden Dialog: Man ist auf dem Weg ins Schwimmbad, da kommt von Kind „ach, ich will doch lieber zu Stefan, am Baumhaus weiterbauen“. Manchmal gefolgt von einem „ach nee doch nicht, lass und einfach ein Eis essen gehen.“ Für das gleiche Kind muss dann aber das, wozu es Ja gesagt hat, auch sofort passieren, scheinbar können sie nicht warten – versteht man aber ihr Design wird klar, was es braucht und wie man am besten damit umgehen kann.

Ein anderes Beispiel – Human Design kann auch Aufschluss geben über die für das Kind zuträgliche Form, Nahrung zu sich zu nehmen. So lieben manche die kalten Nudeln aus dem Kühlschrank und es tut ihnen gut, für die anderen kann die Pizza gar nicht heiß genug verschlungen werden und auch das ist für sie richtig – und das jeweils andere wäre falsch. Manche sortieren sich alles getrennt, erst die Kartoffeln, dann die Möhren. Andere brauchen Anregung, würden am liebsten beim Fernsehen essen und wieder andere sind wie Tom – ein so genannter „Nachtesser“. Seine Mutter kam zur Beratung, da ihre Ehe sehr problematisch geworden war. Es stellte sich heraus, dass die Eltern abends gar nicht zur Ruhe kamen und stritten, da der siebenjährige Sohn einfach nicht schlafen konnte und immer wieder ins Wohnzimmer kam, oft mit einem „Mama, ich hab Hunger“. Mama jedoch glaubte, man dürfe abends nicht viel essen soll, so gab es nur früh am Abend leichte Kost, dann nichts mehr, natürlich aus liebevoller Motivation heraus, sie wollte das Beste für ihr Kind. Bei der Betrachtung von Toms

PHS – seinen genetisch festgelegten Verdauungspräferenzen - stellte sich heraus, dass sein Körper davon profitiert, abends die Hauptmahlzeit zu essen. Seit dem Reading darf Tom abends um acht warm essen – und verschwindet danach ganz friedlich in seinem Bett. Die Eltern haben Zeit für sich. Und auch der Kampf um das Frühstück (für Mama die wichtigste Mahlzeit überhaupt, aber Tom hat morgens einfach keinen Hunger) entfällt. Er darf seinem Rhythmus folgen und allen geht es besser.

Natürlich hilft es hier sehr, wenn auch die erwachsene Bezugsperson weiß, wer sie ist und sich kennenlernt und dann einen Blick auf das Komposit, das Zusammenwirken mit dem Kind werfen kann.

Auch die Familie von Charleen ist zufriedener – denn früher haben die Generator-Eltern in jeder freien Minute etwas mit ihr unternommen. Doch Charleen ist eine Projektorin, zwar kann sie jederzeit etwas tun, aber anders als bei ihren Eltern erschöpft sie ein „Zuviel“. Seit sie auch mal ganz in Ruhe in ihrem Zimmer „chillen“ darf und die Eltern sich nicht mehr sorgen, sie wird ein Einzelgänger, ist Charleen viel ausgeglichener. Und die Eltern gehen alleine joggen, im eigenen Tempo – was auch für sie wesentlich schöner ist.

Desweiteren kann das Human Design zeigen, wo wir Sicherheit und Kontinuität in uns tragen, eine ausstrahlende Kraft. Und wo wir offen sind – beeinflussbar und konditionierbar, aber auch mit dem besten Potential, weise zu werden. Hier empfangen wir Informationen, sollten jedoch lernen, uns nicht damit zu identifizieren. Leider neigen wir dazu, uns gerade in dem, was wir nicht sind, zu überanstrengen. Das dient niemand und macht unglücklich und überfordert. Wie kostbar, wenn wir unseren Kindern ihre Stärken vermitteln können und sie ehren lehren und aufmerksam machen können auf die Verlockungen dessen, was nicht zum Erfolg führen kann.