

## VORWORT

### **Die Human-Design-Körpergrafik: Ein Selbstporträt signiert von Mutter Natur**

Interessiert Sie, welche Dynamik in Ihrem Inneren am Werk ist? Warum Sie bestimmte Vorlieben und bestimmte Abneigungen haben? Warum so manches ganz einfach für Sie ist und anderes wiederum selbst bei größten Bemühungen nicht wirklich gelingen mag? Dann lohnt sich ein Blick in die Möglichkeiten, die das Human Design zu bieten hat. Denn erscheinen Fragen nach dem Sinn des eigenen Daseins und dem Wesen der eigenen Begabungen, lassen sich diese oft nicht allein durch Verstandeskkräfte beantworten. Ein gutes Werkzeug, um in die geheimnisvolle Welt der eigenen Antriebe und mitgebrachten Begabungen einzutauchen, sind die verschiedenen Körpergrafiken des Human Design. Eine Human-Design-Grafik wird mittels einer Verbindung von astronomischen Berechnungen und moderner Computertechnologie erstellt.

Dazu benötigt ein Human-Design-Analyst die exakten Geburtsdaten (Geburtstag, Geburtszeit, Geburtsort) eines Menschen. Das Geburtsdatum ist der PIN-Code, die Körpergrafik der Barcode und der Human-Design-Analyst der Dolmetscher, ohne die der Barcode nicht entschlüsselt werden kann. Körpergrafiken sind auf Papier gebannte Spiegelbilder, die einem Menschen auf dem Weg der Selbsterkenntnis weiterhelfen können, da sie eine Fülle an Informationen über die jeweilige Person bergen.

Eine Körpergrafik basiert auf einer codierten Symbolsprache, die eine vereinfachte Darstellung einer komplexen Persönlichkeitsstruktur ermöglicht. Stärken, aber auch Schwächen können präzise benannt werden, da über die farbigen sowie die weißen Anteile einer Grafik Strukturen sichtbar werden, die von der Natur vorgegeben sind. Das gesamte Human Design fußt auf der Hypothese, dass der Phänotyp eines Menschen der efferente, also herauskommende Ausdruck einer ererbten Veranlagung ist. Wenn die Frage auftaucht, wie es möglich sei, eine vorgeburtliche Prädisposition zu sehen, lohnt sich ein Blick in die kulturelle Vergangenheit sowie den familiären Hintergrund eines Menschen. Der Mensch des 21. Jahrhunderts lebt zwar unter gänzlich anderen

Voraussetzungen als seine Vorfahren, aber die genetischen Grundlagen haben sich nicht wesentlich verändert.

*Dazu ein paar Worte des Autors Markus Plessner: Auch wenn der Mensch des 20. Jahrhunderts sich im blauen Monteuranzug oder im weißen Kittel des Wissenschaftlers mit Atomspaltung, Weltraumflug, Laserstrahlen und Computertechnik befasst, so leben doch noch ganz ähnliche Wünsche in seiner Tiefe, wie sie einst den Cro-Magnon-Menschen oder die Belagerer von Jericho bewegten. Wahrscheinlich hat sich trotz aller Fortentwicklung des menschlichen Großhirns in den letzten Jahrtausenden das Triebleben des Menschen nicht grundsätzlich verändert. Noch immer sind Sexualität und Liebe, die Zuneigung zum eigenen Nachwuchs, Machthunger, Aggression gegen störende oder erfolgreichere Nebenmenschen, Hunger und Durst ebenso wirksam wie einst und je. Musik und Malerei und Dichtkunst, die Freude an der Natur und an körperlicher Bewegung sind für viele moderne Menschen ähnlich bedeutungsvoll, wie es am Anfang aller Kulturen war.*<sup>1</sup>

Es ist also davon auszugehen, dass Begabungen, Vorlieben, Charakterzüge, Abwehrstrategien sowie Defizite von Generation zu Generation in verschiedener Ausprägung recht konstant weitergegeben werden. Der Mensch wird durch Ererbtes, Gelerntes und Erfahrenes geformt. Um ein nachhaltiges Wohlbefinden zu generieren, sollte Ererbtes und Gelerntes zusammenpassen. Werden genetisch angelegte Potenziale nicht entwickelt und vom Umfeld unterstützt, entsteht ein Ungleichgewicht. Besteht die Möglichkeit, sich mit dem zu beschäftigen, was einem liegt und die Rolle einzunehmen, die einem von der Natur zugeordnet ist, kommt ein Mensch schnell in eine angenehme Betriebstemperatur und kann schwungvoll ans Tagewerk gehen. Je mehr ein Mensch über sich selbst und das Wechselspiel zwischen der eigenen Natur und äußeren Einflüssen weiß, desto mehr Entscheidungsfreiheit entsteht in ihm, und desto leichter gelingt es, eine stabile Seins-Struktur aufzubauen und zu erhalten. Shakespeare verglich die Menschen einst mit Schauspielern in einem großen, bunten Bühnenstück. Er sagte: »Die Welt ist eine Bühne, und alle Frauen und Männer bloße Spieler. Sie treten auf, spielen ihre von der Natur zugeordneten Rollen und gehen wieder.« Eine Körpergrafik ist in gewisser Weise das Abbild der persönlichen Dramaturgie eines Drehbuchs, eine Art Prägestempel, der mitbestimmt, welche Art von Bühnenstück aufgeführt wird. Durch eine innere genetisch vorgegebene Schaltung, hat der Mensch eine naturgegebene Affinität zu speziellen Dingen und Erfahrungswelten, die im Außen ähnlich geschaltet sind.

Mit anderen Worten, in jeder Körpergrafik finden sich Hinweise auf das Bühnenbild, mit dem ein Mensch von der ersten Stunde seines Daseins an konfrontiert ist. Es ist das von Geburt an mitgebrachte Temperament, das bereits die Grundrichtung des Spiels namens Schicksal vorgibt, da jeder Mensch über eine einzigartige Palette an Begabungen, Gefühls- und Motivationsmustern verfügt, die ihn als Unikat unverwechselbar und einzigartig machen.

So ist es sinnvoll, sich auf die Stärken eines Menschen zu konzentrieren, denn etwas fördern zu wollen, was nicht vorhanden ist, bringt wenig Ergebnis. Vorhandene Stärken multiplizieren sich schnell, wenn diesen Aufmerksamkeit geschenkt und Unterstützung gewährt wird. Entfalten kann sich, wer der Struktur folgen kann, die von der Natur vorgegeben ist. Die Unterdrückung dieser lebendigen Anlagen verursacht innere und äußere Spannungen.

Treffen Charakterzüge, Vorlieben und Talente auf ein unterstützendes Umfeld, fällt es leicht, den eigenen Weg zu finden und Kraft beim Laufen zu bekommen. Trittsicher und souverän wird der eigene Lebensweg bewältigt, da man bildlich gesprochen in maßgeschneiderten »Mokassins« läuft. Wie wunderbar wäre es doch, wenn jeder Mensch in den Mokassins laufen könnte, die ihm die Biologie zur Verfügung stellt, denn dann würde es heißen: hineinschlüpfen, entspannt loslaufen und sich wohlfühlen.

So möchte ich Sie mit diesem Buch einladen, in die Welt des Human Design einzutreten, um einen Schatz zu entdecken, der in Ihrem Inneren schlummert und nur darauf wartet, von Ihnen entdeckt und entwickelt zu werden. Denn niemand entgeht den inneren Einflüssen, die seine Persönlichkeit prägen.

## Der Generator

*Man kann einen Menschen nichts lehren,  
man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu finden.*

Galileo Galilei



### Woran erkennt man einen Generator?

Ein Generator hat immer ein definiertes Sakral-Zentrum, somit ist das zweite Quadrat von unten farbig markiert.

### Lebenskraft, Beharrlichkeit und Hingabe

Etwa siebenzig Prozent der Menschheit sind Generatoren. Das definierte Sakral-Zentrum, das einen Menschen als Generator kennzeichnet, ist der Inbegriff der überschäumenden Lebenskraft und Hingabefähigkeit. Hingabe und die Freude an Prozessen, in denen man involviert ist, sind wesentliche Voraussetzungen für Entwicklung, Beharrlichkeit, Selbstverwirklichung und Erfolg. Ein Generator verfügt über ein beachtliches Energiereservoir, das danach verlangt, täglich sinnvoll genutzt zu werden. Dieser schöpferische und auf Kontinuität angelegte Lebensquell drängt einen Generator dazu, eine Tätigkeit auszuüben, der wahre Bedeutung beigemessen wird. Nichts ist wichtiger

für einen Generator, als sich in seinen täglichen Werken zu verwirklichen. Durch diese Fähigkeit, einen Aufgabenbereich mit großem Engagement sowie Kontinuität auszufüllen, bilden Generatoren das Rückgrat einer jeden Gesellschaft. Ist ein Generator im Einklang mit seiner Arbeit, fällt es leicht, auch Phasen großer Belastung zu meistern.

Das Sakral-Zentrum hat viele verschiedene Facetten und versinnbildlicht Kreativität, Bewegungsdrang, den Wach-Schlaf-Rhythmus, die Sehnsucht, intime Beziehungen aufzubauen und Nachkommen zu zeugen. Diese Urquelle von Lebenskraft, Leistungswille und Leistungsfreude ist von Natur aus vibrierend, beweglich, kreativ, ungeduldig und lebendig. Da ein Generator in diesem Zentrum definiert ist, verfügt er über ein verlässliches Kraftreservoir, das allerdings im Laufe des Lebens mit fortschreitendem Alter langsam an Schwung verliert.

Und so ist es von essenzieller Bedeutung für einen Generator, Möglichkeiten zu finden, mit dieser ständig nachfließenden Lebensenergie Tag für Tag etwas ganz Konkretes zu tun, um sich freudvoll zu verausgaben. Denn ein Generator ist dazu geschaffen, mit Leib und Seele voll und ganz in einer konkreten Sache aufzugehen und mit dieser innerlich zu verschmelzen. Da das Sakral-Zentrum der Frequenz der Wiederholung unterliegt, fällt es leicht, in einem Aufgabenbereich, dem Bedeutung beigemessen wird, Pläne Schritt für Schritt umzusetzen, um auf diese Weise tragfähige und erfolgversprechende Strukturen zu erschaffen. Denn es liegt in der Natur eines Generators, seinem individuellen Rhythmus zu folgen und Gewohnheiten zu zelebrieren, die wohltuend sind, Sicherheit vermitteln und zeitgleich Expansion erlauben. Durch Regelmäßigkeit in den Aktivitäts- und Erholungsphasen können Fähigkeiten eingeübt und fortlaufend optimiert werden. Weiterhin helfen eingeschliffene Rituale, die vielfältigen Eindrücke und Anforderungen des Lebens körperlich zu bewältigen und psychisch zu verarbeiten. Geborgen in einer wohltuenden Routine, fällt die substanzielle Analyse und die geduldige sowie kreative Auseinandersetzung mit allen zu einer Arbeit gehörenden Nuanzen leicht. Mit anderen Worten: Getragen durch Inspiration arbeitet sich ein begeisterter Generator entspannt, konzentriert, spielerisch und hartnäckig Stufe für Stufe in Richtung Perfektion vor. Als Experte, der sein Handwerk wirklich versteht kann dann eines Tages aus einem tiefen Selbstverständnis heraus gefragt werden: »Mit welcher meiner Fähigkeiten kann ich zur Lösung Ihres Problems beitragen?«

Bis zur Meisterschaft ist es natürlich oft ein weiter Weg, aber die Konstanz und Beharrlichkeit, mit der ein Generator seinen Aufgaben nachgehen kann, ist oft erstaunlich. Die Antwort auf die Frage »Woher nimmt dieser Typ eigentlich seine Kraft, über Jahre und Jahrzehnte einer Arbeitsroutine zu folgen?« liegt im definierten Sakral-Zentrum. Dieses erlaubt den Rückschluss, dass ein Mensch dieser Art einen verlässlichen Zugriff auf seine Lebenskraft hat, solange diese Lebenskraft nicht durch Krankheit, Unlust oder fortschreitendes Alter blockiert ist.

Ohne den passenden Motivationskick kommt ein Sakral-Zentrum allerdings nicht wirklich in Schwung. Ein Generator wird erst dann entdecken, was an Begabungen und Talenten ihm steckt, wenn er mit Begeisterung einer Arbeit oder Tätigkeit nachgeht, die sinnstiftend für ihn ist. Nur wenn es etwas gibt, das den Generator innerlich wirklich bewegt, können Kräfte mobilisiert werden, die auch im Außen etwas Konkretes bewegen. Begeisterung kann allerdings nicht willentlich erzeugt werden. Das Feuer der Leidenschaft muss durch einen äußeren Auslöser entfacht werden. Mit anderen Worten: Nur wenn der Generator auf einen konkreten Impuls reagiert, kann er herausfinden, was stimmig für ihn ist und wozu er eine positive Resonanz hat. So ergibt sich die Frage: Wie findet man als Generator denn heraus, was wirklich Spaß macht?

Über lange Zeit wurde die Entscheidung, welcher beruflichen Tätigkeit man nachgeht, zumeist durch die festgelegten Rollen der Stände, durch Traditionen und strikte Hierarchien schnell beantwortet. Heutzutage ist es eher der Verstand, der die Leitung in Entscheidungsprozessen übernimmt. Es gibt aber sehr vieles, das sich auf der Ebene des Verstandes nicht lösen lässt, da dieser viel zu beschränkt ist, um die Komplexität des Lebens zu begreifen. Außerdem neigt er dazu, Illusionen und Irrlichter zu erzeugen, die die Macht besitzen, unsere wahre Natur vollständig vor uns zu verbergen.

Darüber hinaus verfügt der Verstand über keinerlei motorische Kraft. Mit anderen Worten: Man kann das Leben zergrübeln und zerreden, ohne dass etwas Nennenswertes passiert. So gilt: Wenn ein Generator den Stimmen und Impulsen seines Verstandes folgt, schließt er sich vom Zustrom der Lebensfülle aus. Der Verstand kann eine beratende Funktion einnehmen, aber niemals die Rolle des Entscheidungsträgers.

Nun ergibt sich natürlich die Frage, wie ein Generator herausfinden kann, was zu ihm passt. Die Natur hat hierfür Vorsorge getroffen und in den Körper eines jeden Generators eine einfache Mechanik eingebaut, die sehr hilfreich ist, um ein Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln. Um allerdings dieser Mechanik oder Strategie vertrauensvoll folgen zu können, muss ein Generator gewillt sein, den gewohnten Realitätsrahmen zu verlassen und die inneren Zuständigkeiten für das persönliche Glück neu zu verteilen.

Ohne Vertrauen in die Fülle des Lebens und den Glauben, dass es etwas außerhalb der eigenen Intelligenz gibt, das jeden Menschen auf eine geradezu magische Weise trägt, fällt es oft schwer, dem Verstand das Zepter aus der Hand zu nehmen. Je mehr es einem Generator gelingt, dem Leben mit einer rezeptiven Offenheit gegenüberzutreten, desto leichter wird er etwas finden, das zu ihm passt.

Diese innere Offenheit und vor allem Akzeptanz einer Realität, die vielleicht ganz eigene Pläne bereithält, ist wichtig auf dem Weg zum wahren Selbst. Menschen können trotz ihrer bewundernswerten Intelligenz nur zum Teil den Gang der Dinge beeinflussen, da es vieles gibt, das außerhalb des eigenen Selbst eine Rolle im täglichen Geschehen hat. Niemand kann gute Gelegenheiten und Chancen erzwingen oder forcieren, denn verheißungsvolle Möglichkeiten bewegen sich wie Wogen im Meer, sie tauchen auf, um dann wieder zu verschwinden. So erscheint es hilfreich, auf das ewige und äußerst dynamische Wechselspiel des Lebens zu reagieren, um herauszufinden, wo die persönliche Begeisterung geweckt wird, und diesem Impuls dann zu folgen.

Der Generator ist der einzige Human-Design-Typ, der über ein biologisches Sonarsystem verfügt, das ausgesprochen einfach und hilfreich ist, um herauszufinden, was zu einem passt und was nicht passend ist. Folgt ein Generator diesem inneren Navigationssystem, dann sind die Chancen hoch, etwas zu finden, mit dem man im Einklang ist. Da die reibungslose Funktion dieses inneren Navigationssystems von der Kommunikation abhängt, möchte ich im nächsten Kapitel etwas näher auf dieses Thema eingehen.

### **Exkurs: Komplexe sinnliche Wahrnehmung der Umwelt**

Es gibt weltweit circa 6 500 verschiedene Sprachen. Nur dem Menschen ist es möglich, differenzierte Sachverhalte und komplexe Gedankengänge verbal auszudrücken. Die Kombination von Großhirnrinde und dem gut ausgebildeten Kehlkopf machen dieses Kunststück möglich. Das Human Design eröffnet eine neue Perspektive auf unsere Kommunikationsfähigkeit und ihre Variationsmöglichkeiten.

Beobachtet man zwei Menschen in einem intensiven Gespräch, wird man häufig feststellen, dass der Zuhörende über eine ständig wechselnde Mimik und Körpersprache seine Gefühle zeigt. Aber nicht nur das, er wird auch in regelmäßigen Abständen einen zustimmenden oder ablehnenden Laut von sich geben, um das Gehörte zu kommentieren. Diese Töne hören sich kehllich an und sind keine Worte im üblichen Sinne. Im Human Design werden sie als gutturale Laute bezeichnet. Diese haben ihren Ursprung in der frühesten Wurzel des Menschseins. Sie sind unmittelbare und zumeist sehr unmissverständliche Äußerungen jenseits der gelernten Muttersprache.

Hier wird nicht gedacht oder argumentiert, vielmehr gibt man über diese Töne ein klares »Minus« oder »Plus«, also einen bremsenden oder zustimmenden Reiz nach außen ab. Oft sind beide Varianten, sprich der Gebrauch von Worten und der Gebrauch von Tönen, während eines Dialogs zu beobachten. Und nicht immer sind die Äußerungen auf den verschiedenen Ebenen kongruent.

Diese Laute gibt fast jeder Mensch von sich, es sei denn, er hat etwas zu verbergen oder ist eingeschüchtert. Fühlen sich Menschen miteinander frei und wohl, wird man weltweit auf diese Töne stoßen, sobald eine Kommunikation stattfindet. Diese kehligen Töne sind der efferente Output, also das hörbare nach außen transferierte Ergebnis einer komplexen Reizaufnahme über die Sinnesorgane und der darauf folgenden Datenverarbeitung. Diese spontan geäußerten Laute brechen das getroffene Urteil über die dargebotenen Reize auf wenige Parameter herunter. Zustimmung, Skepsis, Erstaunen, Abwehr, Freude oder komplette Ablehnung. Gutturale Töne sind nichts anderes als die Umwandlung von zunächst unbewussten Entscheidungen, die ein Mensch auf der Basis all seiner bereits gemachten Erfahrungen in Millisekunden trifft, wenn ein Reiz auf- und wahrgenommen wird. Über die Äußerung von gutturalen Tönen gewinnt die Sprache eine ganz besondere Dimension, da diese immer ein Moment der Wahrheit sind, der Widerhall einer selbstbestimmten

Reaktion. Über den Verbalisierungsprozess von hörbaren Tönen wird unmittelbar klar, wozu ein Mensch eine positive Resonanz hat und wozu nicht. So ist der erste Schritt in Richtung Selbstbestimmung, ein Bewusstsein für diese Töne zu entwickeln, die spontan und unwillkürlich der Kehle entfliehen. Eine Fülle von einströmenden Informationen wird auf diese Weise auf wenige Konstanten wie Ja, Nein, Weiß-im-Moment-noch-nicht heruntergebrochen. Für einen Generator sind diese selbst erzeugten Töne von besonderer Bedeutung, wenn es um die Entscheidungsfindung geht, da die gutturalen Töne einem sagen, wohin die Lebensenergie fließen möchte.

Jeder Ton, den ein Generator während eines Dialogs von sich gibt, zeigt an, ob der Körper bereit ist, für eine Aktion Energie zur Verfügung zu stellen oder nicht. Haben Gefühle wie Ablehnung oder Vorsicht die Oberhand, wird die Lebenskraft zurückgehalten und steht somit auch nicht zur Verfügung. Ist ein Generator innerlich von etwas positiv berührt oder bewegt, gelingt es durch persönlichen Einsatz und Fleiß, viel zu bewegen. So ist das Sakral-Zentrum nicht nur ein Ort der Vitalität, sondern zeitgleich der Ort, an dem mitentschieden wird, ob ein Generator motiviert ist oder eben nicht. Denn das Sakral-Zentrum ist eine binäre Schaltzentrale, die nach dem einfachen Prinzip Gas und Bremse funktioniert. So wie beim Autofahren der richtige Gebrauch von Gas und Bremse eine sichere Fahrt erst ermöglicht, ermöglicht auch der richtige Gebrauch der Worte Ja und Nein ein ausbalanciertes und vor allem zentriertes Leben.

Gäbe es kein Nein, so wäre jedes Ja ohne nennenswerte Kraft, und gäbe es kein Ja, würde es keine Kraftentfaltung oder nennenswerte Entwicklung geben. Erst wenn es eine zustimmende Antwort auf Entscheidungsfragen gibt, kann ein Mensch seine Kräfte bündeln und zielsicher handeln. Um herauszufinden, was genau eine positive Reaktion aktiviert, benötigt der Generator eine ganz bestimmte Art der Ansprache. Was uns zur typgebundenen Strategie führt.

### **Die typgebundene Sicherheitsstrategie des Generators**

Diese Strategie kann mit einem Satz beschrieben werden: »Reagiere auf das Leben, und höre auf deine gutturalen Töne: Juchzen, Ächzen, Stöhnen, Knurren und so weiter, und du weißt, wer du bist, was dich innerlich bewegt und was du wirklich willst.« Vor allem aber gewährleistet diese Strategie, dass

Ziele mit Augenmaß gesetzt werden, da es einen sehr direkten Kontakt zur Realität gibt.

Und so braucht ein Generator vor allem klare Fragen und ein lebendiges, kontaktreiches Umfeld, in dem es genug Reize und Angebote gibt, auf die er reagieren kann. Aber natürlich auch ein Bewusstsein und ein offenes Ohr für die wortlose, aber äußerst variantenreiche Sprache des innersten Lebensquells.

Das Umfeld kann jedem Generator zur Seite stehen, indem klare Fragen gestellt werden und zeitgleich darauf geachtet wird, mit welcher Tonlage diese Fragen beantwortet werden. Fragen sollten allerdings immer ein konkretes Angebot beinhalten, denn ein »Nun sag mir doch endlich, was du wirklich möchtest?« kann ein Generator nicht beantworten. Die ehrliche Antwort auf eine derart gestellte Frage wird lauten: »Äh, weiß ich doch nicht!« Wer also ernsthaft daran interessiert ist, was in einem Generator vorgeht und was ihn innerlich bewegt, sollte immer Fragen stellen, die eine Ausrichtung auf ein konkretes Ziel ermöglichen.

So kann zum Beispiel die Frage »Hast du Lust, mit mir Fußball zu spielen?« spontan mit einem gutturalen Laut beantwortet werden. Ein zustimmender Ton bedeutet Interesse und Offenheit für den Vorschlag. Dieser spontan geäußerte Ton ist bildlich gesprochen wie die richtungsweisende Kompassnadel. Folgt ein Generator bei wichtigen Lebensentscheidungen dieser klingenden Kompassnadel, steigen die Chancen, an Orten, in Beziehungen und in Tätigkeitsfeldern zu landen, mit denen er innerlich im Einklang ist. Ist ein Generator wirklich von etwas begeistert, dann wird sich das auf vielen Ebenen zeigen. Ein intrinsisch motivierter Generator ist ein Mensch voller Energie und der Langstreckenläufer unter den Typen. Um es mit den etwas abgewandelten Worten von Norman Vincent Peale zu sagen: Echte Begeisterung für eine Sache ist der nie erlahmende Impuls, der einen Menschen beharrlich sein Ziel verfolgen lässt.

### **Die Kunst, gute Fragen zu stellen**

Gute und interessierte Fragen zu stellen, ist der schnellste und ehrlichste Weg, um herauszufinden, was einen Menschen innerlich bewegt. Sie wirken wie ein Bewusstseinswerkzeug und können den Fokus eines Menschen ver-

ändern. Ein veränderter Fokus wiederum bietet die Möglichkeit, Lebenssituationen von einer neuen Verständnisebene aus zu betrachten. Gute und ergebnisoffene Fragen haben somit die Kraft, Klarheit, Fortschritt und positive Veränderungen in das Leben eines Menschen zu bringen.

Ob die Ergebnisse dieser gezielten und bewussten Interaktion jedem gefallen, steht natürlich auf einem anderen Blatt. Auch wenn es nicht in allen Punkten zu einer Übereinstimmung kommen wird, gilt: Respekt drückt sich dadurch aus, dass man sich die Mühe macht, die Meinung und die Bedürfnisse des Gegenübers zu erfragen. Wer er die Kunst beherrscht, neutrale und einfühlsame Fragen zu stellen, bietet seinem Gegenüber eine grundlegend gleichberechtigte Form der Beziehung an, denn in solch einer Beziehungsdynamik bleibt die Kommunikation auf Augenhöhe. Es gibt keine Übergriffe, keine Manipulation, keine Machtausübung und keine übergeordnete Autorität. Im Moment der Begegnung wirkt nur die Klarheit und Kraft der Frage.

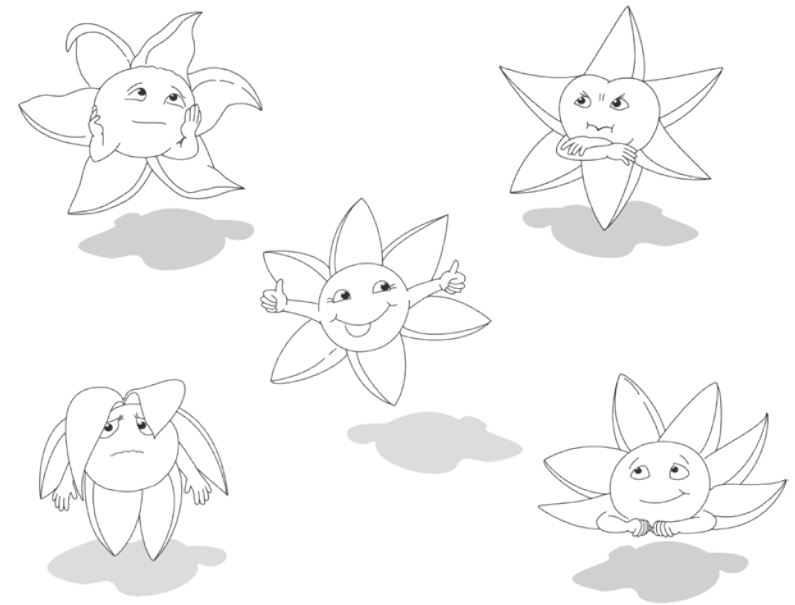
Für einen Generator geht es einen Schritt weiter, denn er ist der einzige Human-Design-Typ, der sich in diesem Frage-Antwort-Spiel auf seine reaktiven Töne (sakralen Töne) verlassen kann. Deshalb wird im nächsten Schritt noch etwas tiefer auf das Phänomen dieser Kommunikationsart eingegangen.

### **Kompasssprache: Gmppff, urrg, jippi, hmmm, wouw, hääh ...!**

Im Prozess des Frage- und Antwortspiels ist vor allem das akustische Plus-Minus-Muster interessant, das zumeist von den Beteiligten eines Gesprächs wenig beachtet als Hintergrundkulisse in Form von kehligen Tönen mitläuft. Ein aufmerksames Ohr kann durch das Muster der gutturalen Laute sehr schnell erkennen, an welcher Stelle ein Generator seine Zustimmung oder Ablehnung ausdrückt.

Fragt man einen Generator zum Beispiel: »Hast du Lust, mit mir Tennis spielen zu gehen?«, und die erste Reaktion ist »Hm, jippi«, dann heißt das übersetzt:  
Ja, dieses Angebot ist sinnvoll für mich!  
Ja, dieses Angebot ist erfolgversprechend für mich!  
Ja, für dieses Angebot habe ich die Durchhaltekraft!  
Ja, ich habe die Hingabe, mich mit dem Thema zu beschäftigen!

Folgt ein Generator dem Kompass der gutturalen Töne, klärt sich die Reiseroute. Und wenn die Reiseroute klar ist, dann kann der Generator seine Kräfte bündeln und sich in Bewegung setzen, denn das definierte Sakral-Zentrum ist mit dem Motor eines Autos vergleichbar. So wie das Sakral-Zentrum einen Außenimpuls braucht, um in Bewegung zu kommen, braucht auch der Motor eines Autos den passenden Zündschlüssel, um anzuspringen. Ist der zentrale Lebensmotor Sakral-Zentrum einmal durch den passenden Zündschlüssel, sprich Außenimpuls, angesprungen, kann es zu einer kraftvollen Arbeitsweise kommen, was wiederum in der Frequenz des Sakral-Zentrums begründet liegt. So lohnt es sich, das Sakral-Zentrum etwas genauer anzuschauen.



### **Die Frequenz des Sakral-Zentrums**

Die Grundfrequenz des Sakral-Zentrums ist wohl am besten wie folgt zu beschreiben: anfangen, wiederholen, stecken bleiben, erreichen einer neuen Ebene, weitermachen, stecken bleiben, erreichen einer neuen Ebene. Auf diese Weise werden vielfältige Erfahrungen gesammelt. Und da Erfahrungen miteinander verbunden sind und aufeinander aufbauen, steht der Betroffene jedes Mal, wenn eine Erfahrung beendet ist, auf einer höheren Ebene in der Spirale des persönlichen Wachstums. Aber beginnen wir von vorn. Wieder-

holung ist die Grundlage jeglicher Kompetenz. Ist ein Generator in eine für ihn bedeutsame Tätigkeit involviert, entwickelt er seinen ganz eigenen Arbeitsrhythmus, an dem er mit großer Entschlossenheit festhalten kann.

Jede Idee hat irgendwann ihre Geburtsstunde, und mit dem ersten Schritt beginnt eine Reise ins Ungewisse. Nach einiger Zeit des Trainings wird der erste kleine Kompetenzbereich ausgefüllt. Hat der Generator ein Ideenfeld für sich erschlossen, öffnet sich fast automatisch ein neues Ideenfeld und damit nach einiger Zeit ein neuer Kompetenzbereich. In diesem evolutionären Entwicklungsprozess können keine wesentlichen Schritte übersprungen werden. Mit wachsender Erfahrung werden einzelne Arbeitsschritte immer routinierter, sicherer und schneller ausgeübt. So ist es immer wieder faszinierend, wie unter der Hand eines Meisters in kurzer Zeit aus einem groben Objekt etwas Vollendetes entsteht, weil jeder Griff, jeder Ton, jeder Satz oder jeder Pinselstrich sitzt. Virtuosen sind die Arme, die Hände oder sogar der ganze Körper zu Bewegungsabläufen fähig, wie es erst nach langjähriger Praxis möglich ist. Geht etwas schief, ist es kein Problem, eine Unebenheit fast spielerisch wieder auszugleichen. Die Freude an einem speziellen Metier hält einen Generator auf Betriebstemperatur und ermöglicht es, das eigene Können über Jahre oder Jahrzehnte immer mehr auszuweiten.

### Phasen der Müdigkeit und Lustlosigkeit

Eine weitere Grundfrequenz des Sakral-Zentrums lässt sich am besten mit den Worten Ebbe und Flut beschreiben. Selbst wenn ein Generator sehr konstant auf seine Lebensenergie zurückgreifen kann, heißt das nicht, dass der Energielevel immer gleich hoch ist. Denn es liegt in der Natur des Sakral-Zentrums, nach einer Periode der Schaffenskraft in einen Leerlauf zu geraten und stecken zu bleiben. Dieses Steckenbleiben wird als Müdigkeit, Lustlosigkeit oder Frustration wahrgenommen. Nach einiger Zeit des intensiven Schaffens stellt sich eine gesunde Müdigkeit ein, die den Betroffenen dazu bringt, die Arbeit niederzulegen, um eine Pause einzulegen oder um sich schlafen zu legen. Diesen natürlichen Ruheimpulsen sollte Folge geleistet werden, will man sich dauerhaft einer guten Gesundheit erfreuen.

Auch ohne ersichtlichen Grund kann das Sakral-Zentrum Phasen des Steckenbleibens einläuten. Das ist ein ganz natürliches Erlebnis und gehört als Erfahrung zum Generator. Es bedeutet nicht, etwas falsch gemacht zu haben.

Versucht ein Generator in diesen Phasen der Lustlosigkeit, etwas zu erzwingen oder zu forcieren, wird er in dem, was er tut, nicht sehr erfolgreich sein. Ebenso ist es fast unmöglich, einen Generator, der auf Stand-by geschaltet ist, von außen zu pushen. Wenn Partner, Freunde, Arbeitgeber, Lehrer oder Eltern versuchen, einen auf Pause geschalteten oder stecken gebliebenen Generator mit Drohungen oder Belohnungen zu aktivieren, sind Probleme und Konflikte vorprogrammiert. Wenn diese Null-Punkt-Phase eintritt, ist es sinnvoller, dieser nachzugeben und sich eine Pause zu gönnen. In dieser Pause können dann aufgenommene Sinneseindrücke verarbeitet und Lerninhalte verfestigt werden. Solange ein Generator der Weisheit seines Körpers folgen kann, bleibt er im Lot.

### Frustration – die emotionale Antwort des Sakral-Zentrums auf ungeliebte Tätigkeiten

Ist ein Generator gezwungen, Tag für Tag Arbeiten zu verrichten, die ihm im Grunde seines Herzens gleichgültig sind, macht sich das Gefühl der Frustration breit. Der unfreiwillige Verzicht auf innere Erfüllung findet in Gefühlen wie Ärger, Missmut, Unlust und Entmutigung seinen Ausdruck.

Frustration ist aus der Sicht des Human Design kein psychisches Problem, sondern falsch benutzte Lebensenergie. Genauso wie Burn-out nur zum Teil mit Überarbeitung zu tun hat. Wann immer es an Hingabe und Liebe für eine Tätigkeit fehlt, wird alles sehr mühsam, da sich irgendwann unweigerlich ein Lebensgefühl der Sinnlosigkeit und Enttäuschung einstellt. So gibt es viele hervorragend ausgebildete Generatoren, die sich trotz vieler Tagesaktivitäten innerlich vollkommen leer fühlen. Und das, obwohl die Kräfte, die im Inneren wirken, beachtlich sind. Vor allem, wenn man sich zum Tauschgeschäft Geld gegen Arbeit gezwungen fühlt, kann sich das Gefühl der Gleichgültigkeit und Bedeutungslosigkeit breit machen.

Besonders Generatoren können aufgrund ihrer enormen Lebenskraft schnell zu Sklaven werden, die wie Automaten über Jahrzehnte verlässlich arbeiten, dabei aber keinerlei innere Freude empfinden. Schon als Schüler können eine Menge uninteressanter Aufgabenstellungen mit Fleiß kompensiert werden. Dauerhaft kann ein Generator allerdings nur glücklich werden, wenn er etwas gern und freiwillig tut. An dieser Stelle sei noch erwähnt, dass es jedem Generator guttut, sich regelmäßig zu bewegen, falls es nicht möglich ist, zeit-



nah etwas an der eigenen Situation positiv zu verändern. Ein Generator kann eine Menge Frustration durch jede Art von sportlicher Tätigkeit abbauen. Gelingt es durch intensive Bewegung, ordentlich Dampf abzulassen, kann sich zumindest kurzfristig einiges regulieren.



### Das Dilemma des Generators

Das Lebensmotto der Generatoren lautet »Ohne Fleiß kein Preis«. So besteht die Trikolore des Erfolgs für einen Generator aus Begabung, stetiger Wiederholung und beharrlicher Zielstrebigkeit. Aber diese Tugend, sehr fleißig zu sein, hat auch ihre Schattenseiten. Denn wer hart und viel arbeitet, weil er ein klares Ziel vor Augen hat, kann auch Raubbau mit seinen Kräften treiben und den Kontakt zum Umfeld verlieren. Ein beruflich oder familiär engagierter Generator kann sich so verausgaben, dass er im Extremfall das Bedürfnis nach Erholung, soziale Kontakte, Bewegung oder ausgewogener Ernährung vernachlässigt. Wirklich schwierig wird es, wenn der enorme persönliche Einsatz nicht zum erhofften Erfolg führt. Findet ein Generator für all seine Bemühungen keine gebührende finanzielle oder emotionale Anerkennung, gewinnen Gefühle der Enttäuschung und Frustration die Oberhand.

Des Weiteren kann ein Generator, gefangen in der sich wiederholenden Frequenz des Sakral-Zentrums, zum Sklaven seiner Gewohnheiten werden. Immer

wieder ähnliche Rituale zu zelebrieren, vermittelt Sicherheit und Geborgenheit. Wenn sich Gewohnheiten allerdings auf destruktive Handlungsmuster beziehen, kann es zu Problemen kommen. Auch Ungeduld und die Unfähigkeit zu warten können zum Problem werden. Denn die Energie des vibrierenden Sakral-Zentrums drängt einen Generator dazu, nicht lange zu fackeln und innere Impulse schnell umzusetzen. Wenn allerdings das Timing nicht stimmt, läuft vieles nicht wie erhofft, und so kann es zu Enttäuschungen kommen, da man trotz großen persönlichen Einsatzes unter Umständen unreife oder sogar bittere Früchte erntet.

Auch die Kooperationsbereitschaft und Hingabefähigkeit des Generators kann zur Falle werden, denn es liegt in seiner Natur, schnell Ja zu sagen. Überhört er seine gutturalen Laute, kann er leicht überrumpelt werden und Zusagen machen, die er hinterher unter Umständen bereut. So kann ein freundlicher Generator, der keinen Kontakt zu seinem inneren Navigationssystem hat, ausgenutzt werden, da er es erlaubt, dass andere sich an seiner Lebenskraft bedienen.

Aber das wohl Schlimmste für einen Generator ist es, ohne Aufgaben oder Arbeit zu sein. Denn ein Menschentyp, der von der Natur dazu geschaffen worden ist, sich tief in eine Sache zu involvieren, die wahre Begeisterung auslöst, und diese zielstrebig und beharrlich zu verfolgen, gerät in Stress, wenn es nichts Konkretes gibt, in das er sein Herzblut stecken kann.

### Was bedeutet der Begriff »Warten«?

Der Generator ist im Human Design untrennbar mit dem Begriff »Warten« verbunden. Dabei bedeutet »Warten« in diesem Kontext nicht, nichts zu tun oder untätig herumzusitzen, sondern steht für eine bestimmte Arbeitsweise des vegetativen Nervensystems. Es beschreibt einen Mechanismus, mit dem es gelingt, sinnvolle Entscheidungen für sich zu treffen. Alle Lebewesen sind auf Umweltkontakte und Reize angewiesen. Menschen werden ständig durchflutet von Informationen. Reize werden aufgenommen, über Nervenbahnen in bestimmte Gehirnregionen geleitet, sondiert, berücksichtigt, verarbeitet, abgespeichert und wieder abgegeben. Mit zunehmender Lebenserfahrung wird die Informationsverarbeitung immer differenzierter, da das Unbewusste mit einer umfangreichen Datenfülle aktiv mitarbeiten kann.

Es gelingt immer besser, Klänge, Düfte, Bilder und Gefühle in eine sinnvolle Beziehung zu setzen und mit der Vergangenheit sowie mit einer potenziellen Zukunft zu bewerten und zu beantworten. Dieser Mechanismus wird unter anderem über das Sakral-Zentrum verkörpert. Das Human Design geht von der Hypothese aus, dass das Sakral-Zentrum den afferenten Schenkel des Nervensystems und Teile des limbischen Systems repräsentiert. Afferenz bedeutet, Reize werden von den Sinnesorganen aufgenommen und nach Durchlauf durch den Hirnstamm, zum Beispiel den Thalamus, und an das zentrale Nervensystem weitergeleitet. Das limbische System ist ein sehr alter Teil des Gehirns. Diesem äußerst komplexen Hirnteil werden unter anderem Leistungsfähigkeit, Triebverhalten, Gedächtnisleistungen, die Verarbeitung von Gefühlen sowie die vegetative Regulation der Nahrungsaufnahme, der Verdauung und der Fortpflanzung zugeschrieben. Vor allem aber werden in dieser Hirnstruktur Entscheidungen getroffen. Umwelteinflüsse werden permanent rezeptiv wahr- und aufgenommen, mit bereits gemachten Erfahrungen abgeglichen und unter der Mithilfe des Unbewussten in Millisekunden bewertet. Am Ende dieses neurologischen Vorgangs steht eine Empfindung wie zum Beispiel »Will ich« oder »Will ich nicht« oder »Das ist mir sympathisch« oder »... unsympathisch«. Dieser einfache Mechanismus, der das Leben in Plus und Minus einteilt, ist notwendig, um die Orientierung zu behalten.

Bei der subjektiven Bewertung von einströmenden Daten geht es nicht um gut oder böse, um gerecht oder ungerecht, es geht ausschließlich um selbstbestimmte Reaktionen, Sicherheit und um Resonanzen. Hier wird entschieden, in was ein Mensch sich involvieren möchte und was Gleichgültigkeit oder Abwehr auslöst. Kurz gesagt, wozu innerlich Ja oder Nein gesagt wird. Und dieser spontane Rückkopplungsmechanismus, einströmende Reize zu bewerten, teilt sich, wie oben beschrieben, über einfache, aber akustische wahrnehmbare Töne mit. Jeder Mensch hat ein limbisches System und ein afferentes Nervensystem und macht somit gutturale Töne. Aber nur für den Generator hat dieser Mechanismus aus der Sicht des Human Design eine besondere Relevanz, denn kein anderer Typ verfügt über so viel Lebenskraft, um sich über Jahrzehnte für ein bestimmtes Metier hingebungsvoll einzusetzen. Werden Aufgaben halbherzig ausgeführt, fällt es dem an sich kraftvollen Generator schwer, Ziele zu erreichen und morgens mit Schwung aufzustehen. Gefangen in Aufgaben, denen keinerlei Bedeutung beigemessen wird, kann das Leben zur Bürde werden. Der fleißige, aber frustrierte Generator kann irgendwann das Gefühl entwickeln, dass das Leben ihm etwas schuldig geblieben ist. Des

Weiteren gilt für den kraftvollen Generator: Wer nicht ständig versucht, das durchzusetzen, was er sich in den Kopf gesetzt hat, sondern ganz konkret mit dem arbeitet, was einem an Möglichkeiten vom Leben zugespielt wird, kann oft erleben, dass sich das scheinbar Unmögliche wie von selbst ergibt. Denn diese Art des Seins ist die einzige Möglichkeit für einen Generator, an den kreativen Strom des realen Lebens angeschlossen zu sein und angeschlossen zu bleiben.

### **Der Generator und sein Schlaf**

Für einen Generator gilt: Gehe ins Bett, wenn du richtig müde bist. Erst wenn der Akku spürbar leer ist, sollte er sein Schlafgemach aufsuchen. Zumeist schläft ein müder Generator schnell ein, um dann am nächsten Morgen frisch und munter ans Tageswerk zu gehen.

### **Das Generatorkind**

Die Bereitschaft, Strapazen auf sich zu nehmen und Tugenden wie Pflichterfüllung und Verlässlichkeit zu folgen, um Ziele zu erreichen, ist bei Generatoren überdurchschnittlich hoch. So sollten Eltern Kindern dieser Art früh genug beibringen, dass es nicht sinnvoll ist, die Bestimmung und Erfolge anderer zu beäugen. Sätze wie »Nimm dir mal ein Beispiel an dem oder dem« sollten nicht fallen. Der authentische Lebensfluss eines Generatorkindes wird verändert, wenn dieser ständig durch Ratschläge und Vorgaben beeinflusst wird. Ein heranwachsender Mensch, dessen eigentliche Lebensbestimmung es ist, die eigene Natur zu entdecken, um aufgrund dieser Erkenntnis angelegte Begabungen bis zur Meisterschaft zu entwickeln, wird blockiert, wenn es keinen Raum für selbstbestimmtes Handeln gibt.

Ohne ein Bewusstsein für die gutturalen Laute wird ein fremdbestimmter kleiner Generator zu einem Schauspieler, der eine Rolle spielt, die für eine andere Person geschrieben wurde. Wollen Eltern verhindern, dass ihr Generatorkind eines Tages auf ein Wesen reduziert wird, dessen Wert ausschließlich durch Produktivität definiert wird, sollten schon von Kindesbeinen an den gutturalen Lauten des Kindes Beachtung geschenkt werden. Wird diesen Momenten der Wahrheit in der Kommunikation zwischen Erwachsenen und Kindern Aufmerksamkeit geschenkt, fällt es leicht, einem Heranwachsenden beizustehen, seinen eigenen Weg zu finden. Besteht ein Bewusstsein für die Bedeutung der gutturalen Töne, steigen für Generatoren die Chancen, gute Entscheidungen für sich zu treffen, signifikant.

Natürlich erfordert ein gelungenes Miteinander von allen Beteiligten auch Kompromisse und Opfer, aber in den wesentlichen Punkten des Lebens sollten unbedingt den Reaktionen, die sich in Form von Tönen äußern, in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gerückt werden. Als ein Mensch, der für die Hingabe geschaffen ist und dessen größte Kapazität darin liegt, Schaffensperioden zu bewältigen, in denen Erforschung, Studium, Wiederholung, höchste Konzentration und Beharrlichkeit verlangt werden, stehen schon bei Kindern die reaktiven Töne im Dienst der bedeutungsreichsten Ressource, über die ein Mensch verfügt: seiner Lebenskraft.

Genauso gilt: Möchte man als Erziehungsberechtigter, dass die eigenen Botschaften und Anliegen bei einem Generatorkind ankommen, sollte in der Alltagskommunikation einer guten Fragestruktur Bedeutung beigemessen werden. Konkrete Angebote und ergebnisoffene Fragen sind gute Werkzeuge, um Bedürfnisse, Motivationen, aber auch Sorgen und Ängste des Kindes an die Oberfläche kommen zu lassen.

Auch das Thema Bewegung spielt eine große Rolle. Jedes Kind hat einen natürlichen Bewegungsdrang, aber Generatorkinder verfügen über ein besonders großes Kraftreservoir. Sie müssen sich austoben und regelmäßig Dampf ablassen. Denn auch schon im Kindesalter gilt für Generatoren, dass viel Alltagsstress und viele Unebenheiten durch Bewegung und Sport ausgeglichen werden können. Auch der Schlaf ist tiefer, wenn der Akku abends leer ist.

So kann es zu Widerständen kommen, wenn ein Kind dieses Typs gezwungen wird, sich schlafen zu legen, obwohl sich noch keine Müdigkeit eingestellt hat. Den wohl größten Dienst, den Eltern ihren Generatorkindern angedeihen lassen können, ist, sie darin zu unterstützen herauszufinden, was sie wirklich motiviert, und ihnen dann die Freiheit zu geben, dem zu folgen. Vor allem, wenn es um die wichtige Frage der Berufswahl geht, kann ein jugendlichen Generator in seinem Weg unterstützt werden, wenn ihm durch eine wertneutrale Fragestruktur die Möglichkeit gegeben wird, die eigene Wahrheit zu entdecken. Klare Fragen oder die Möglichkeit, Verschiedenes auszuprobieren, eröffnen einen Raum, in dem durch frische Impulse das bisherige Streben auf seinen Wahrheitsgehalt überprüft werden kann. Bestehen Unsicherheiten in Bezug auf wichtige Lebensentscheidungen, können eventuell neue Prioritäten gesetzt werden oder es kann entschieden werden, was fortgesetzt werden soll und was nicht.