

# LEBEN LIEBEN LASSEN-PODCAST

DIE ALTE WELT ZERBRICHT, SPÜRST DU ES AUCH? DER ENERGETISCHE ZEITENWANDEL DES GLOBAL SHIFT (FOLGE 352 & 353)



## INTERVIEW MIT BARBARA PETTINGHAUS, GRÜNDERIN DER HUMAN DESIGN ACADEMY

**Claudia Bechert-Möckel:** Herzlich willkommen bei Leben Lieben Lassen, Barbara Pettinghaus.

**Barbara Pettinghaus:** Danke schön, ich freue mich total, dass ich heute hier bin. Vielen Dank für die Einladung.

**Claudia Bechert-Möckel:** Super, dass es geklappt hat, liebe Barbara. Und weißt du, ich habe vor kurzem einen Satz gehört, der ist aus den 30er Jahren des letzten Jahrhunderts und der heißt: „Die alte Welt liegt im Sterben und die neue ist noch nicht geboren. Es ist die Zeit der Monster.“ Und das klingt ja so richtig krass. Aber ich habe da in mir wirklich gefühlt: Ja, das ist so eine Erfahrung, die viele Menschen im Moment machen. Dass wahnsinnig viel im Umbruch ist. Dass sich

in der eigenen persönlichen Erlebenswelt vieles verändert, aber auch um uns herum. Und das war der Moment, wo ich gedacht habe, dass ich mit dir gerne mal darüber sprechen möchte. Denn als Human Design Professional und Lehrerin hast du ja einen tiefen Blick nicht nur auf unsere eigene energetische Beschaffenheit, sondern auch auf das, was um uns herum im Energiefeld passiert, in dem wir uns ja alle bewegen. Und deshalb ist das Thema dieser Folge dieser Global Shift, wie das im Human Design heißt, also eine energetische Veränderung, ein Wandel, in dem wir stecken. Was ist denn da los, liebe Barbara?

**Barbara Pettinghaus:** Erstmal finde ich das schon ein tolles Zitat, mit dem du angefangen hast. „Es ist die Zeit der Monster“, das kann ich mir gut vorstellen, dass es auch in den 30ern Phasen gab, in denen Menschen mit großem Wandel zu tun hatten. Was das Besondere ist an dem Shift und an dem Wandel, in dem wir im Moment stecken, ist aus Human Design Sicht, dass es eine so tiefgreifende Veränderung ist, dass wir sie nur ungefähr alle 411 Jahre erleben. Da geht es wirklich um die Hintergrundfrequenz. Und ich werde natürlich manchmal gefragt: Barbara, was meinst du damit? Was ist das ganz praktisch? Ich stelle mir das immer vor wie eine Party. Man bewegt sich dort, und im Hintergrund läuft eine bestimmte Musik. Diese Musik bestimmt ganz viel. Sie bestimmt die Atmosphäre, sie bestimmt, wie sich die Menschen bewegen, vielleicht auch, wie sie sich zur Musik bewegen. Und jetzt muss man sich vorstellen, dass diese Musik, diese Hintergrundfrequenz, dieser Vibe sich verändert. Also etwas ganz Grundlegendes. Das passiert nicht von heute auf morgen. Es ist nicht so, dass wir aufwachen und plötzlich ist die neue Zeit da. Aber ich glaube, wir spüren alle, dass gerade Veränderungen kommen. Und das, was wahrscheinlich am offensichtlichsten ist, ist das ganze Thema KI und was sich da gerade alles tut. Dass wir an der Türschwelle stehen zu einer neuen Epoche, zu einem neuen Zeitalter, in dem dann wirklich auch nichts mehr so sein wird wie vorher. Ich glaube, das ist es, was die Menschen spüren. Auf der einen Seite hat man das Gefühl: Wow, da kommt etwas Neues, das ist spannend, interessant und inspirierend. Und gleichzeitig ist da auch ein Schmerz, weil man spürt: Das, was da war, was Sicherheit gegeben hat und Stabilität, das rinnt einem gerade so zwischen den Fingern hindurch. Und man weiß noch nicht so genau, was jetzt das ist, was auf uns zukommt. Ich glaube, das ist so ein bisschen das, was ich auch spüre. In mir selber und natürlich auch mit den Menschen, mit denen ich arbeite.

**Claudia Bechert-Möckel:** Genau. Und wie du es schon andeutest, hat es ja zwei Seiten. Nämlich das eine, was auch in diesem Zitat anklingt, was so ein bisschen beängstigend ist, weil eben eine gewisse Stabilität, etwas, auf das wir uns ewig verlassen konnten, nach und nach so bröckelt. Aber es gibt auch Spannendes, es gibt auch Herausforderndes, Neues. Es ist nicht im Ganzen negativ, sondern es ist auch wie ein Aufbruch, der vielleicht notwendig ist. Hängt das aus deiner Sicht auch mit der individuellen energetischen Beschaffenheit zusammen, wie man diese Zeitqualität wahrnimmt, in der wir gerade sind?

**Barbara Pettinghaus:** Auf jeden Fall. Im Human Design schauen wir ja sehr stark auf das, was einen Menschen ganz individuell ausmacht. Also welche Stärken bringt jemand mit? Wie ist jemand insgesamt? Ist jemand offen für Veränderung und begrüßt das? Nimmt jemand auch die Freiheit, die darin steckt, gerne an, weil er merkt: Jetzt kann ich viel mehr selbst gestalten. Ich kann mich freier bewegen. Ich kann mehr Verantwortung übernehmen. Oder fühlt sich jemand wohler mit Strukturen und Regeln, wo man sagt: Ich muss nicht alles selbst entscheiden, sondern ich kann auf etwas zurückgreifen, ich kann mich irgendwo anschließen und muss nicht bei allem gefragt werden, was meine eigene Meinung dazu ist. Das hängt immer davon ab, wie das eigene Design ist, welche Vorgeschichte man hat, womit man schon umgegangen ist und worauf man in den eigenen Ressourcen zurückgreifen kann.

**Claudia Bechert-Möckel:** Also könnte man sagen: Die Erfahrung, die jemand gerade in dieser Zeit des energetischen Wandels macht, ist zwar gemeinschaftlich, also wir erleben alle, dass sich etwas verändert, aber die persönliche Erfahrung ist individuell.

**Barbara Pettinghaus:** Absolut. Und ich glaube, gerade in Zeiten wie jetzt ist es auch ganz wichtig, dass wir gut schauen, wenn uns Themen beunruhigen oder wenn wir merken, wir sind verunsichert: Mit wem tauschen wir uns dazu aus? Oder in welche Bubble geraten wir? Wir neigen ja dazu, wenn wir beunruhigt sind, Ängste haben oder uns unwohl fühlen, erstmal nach denen zu schauen, die ähnlich empfinden. Das macht ja auch der Algorithmus schon für uns. Wir schauen irgendetwas an und bekommen dann nur noch diese Themen angezeigt. Und deshalb ist es wichtig zu schauen: Wo ist denn das Gegengewicht? Wo sind Menschen, die uns positiv inspirieren, die auf eine zuversichtliche Weise damit umgehen, die uns auch aufzeigen, was an der neuen Welt vielleicht sogar besser ist als das, was wir kennen? Dieses „Früher war alles besser“ ist ja eigentlich

auch eine Illusion. Es ist ja auch bewiesen, dass wir, wenn wir zurückschauen, oft eine verklärte Wahrnehmung haben. Wir blenden aus, was uns nicht gefallen hat, und fokussieren uns häufig auf das, was gut war. Das heißt, wir sind da ja nicht objektiv. Und da denke ich, ist es schön, wenn man auch mit Human Design schaut: Wie bin ich denn selbst in solchen Situationen? Was macht das mit mir? Was brauche ich, um mich damit besser zu fühlen? Und wo kann ich mir vielleicht Unterstützung holen, Ideen oder andere Sichtweisen? So wie dein Podcast zum Beispiel, wo man Inspiration mitnimmt und auf einmal denkt: Ja, so habe ich das vorher noch gar nicht gesehen.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, ich verstehe total gut, was du beschreibst. Und du hast ja selber auch immer eine super positive Ausstrahlung. Also wenn man dich über diesen Global Shift sprechen hört, dann bietet das Orientierung und Ansätze, wie man gut damit umgehen kann. Aber hast du selber auch manchmal bedrohliche Gefühle, dass du denkst: Das ist gerade schon wie ein emotionaler Schleudergang? Alles, was in mir selbst passiert, da ist ja sehr viel Turbulenz in uns allen, glaube ich. Das höre ich auch von Klienten, aber auch um uns herum.

**Barbara Pettinghaus:** Ja, auf jeden Fall. Das ist ja auch eine menschliche Erfahrung. Auch ich bin ja nicht losgelöst von dem, was passiert, oder beobachte nicht die Welt mit all dem, was da auch beängstigend sein kann. Manchmal wache ich auch einfach auf und fühle mich nicht so eingetunt oder beschwert. Natürlich. Gleichzeitig versuche ich dann immer, solche Phasen und solche Tage nicht überzubewerten. Also nicht in eine Grundnegativität reinzurutschen, sondern mich auch zu fragen: Was hat das ausgelöst? Wo kommt es her? Vielleicht ist das auch mein Wesen, aber ich nehme dann eher eine analytische Sichtweise ein, in der auch das Negative, die Betroffenheit und manchmal auch eine Hoffnungslosigkeit da sein dürfen. Das darf ja auch sein. Das muss ja nicht weg gemacht oder in eine Box gesteckt werden. Sondern das bekommt Raum. An solchen Tagen ziehe ich mich mehr zurück, lese mehr, höre eine bestimmte Art von Musik und beschäftige mich mit diesen Gefühlen. Ich glaube, es ist immer ein Auf und Ab. Und ich merke in meinem Wesen, weil ich einfach auch schon unheimlich viel erlebt und überlebt habe – man sieht es den Menschen ja nie an, welche Erfahrungen sie mitbringen und wodurch sie gegangen sind –, dass ich mich gerne darauf besinne, was schon alles gut geklappt hat oder wo ich schon Angst vor etwas hatte, was gar nicht eingetroffen ist. Dann habe ich das Gefühl, ich kann mich immer wieder ganz gut verorten. Und wenn dann ein Teil

reinkommt, der alles schwarz malt, gibt es einen anderen Teil, der sagt: Ja, es könnte ja auch gut werden.

**Claudia Bechert-Möckel:** Genau, es könnte auch besser sein, als ich annehme. Und ich finde es immer schön, wenn man von anderen merkt: Ja, mir geht es genauso. Und gleichzeitig betrachte ich es aus einer bestimmten Perspektive, mit einem bestimmten Erfahrungshintergrund, und kann mich daher auch immer wieder aus diesen Turbulenzen ein Stück weit rausnehmen und in eine eigene Normalität finden.

**Barbara Pettinghaus:** Genau. Und ich weiß nicht, wie du das machst, aber ich kann mir vorstellen, jeder hat solche Phasen. Mir hilft es immer total, mich im Hier und Jetzt zu verorten. Denn Ängste und Besorgnis sind häufig Themen oder Gedanken, die mit der Zukunft zu tun haben. Also mit einer Realität, die noch nicht da ist, bei der wir befürchten, wie das alles werden könnte. Der Verstand malt sich dann alle möglichen Szenarien aus. Ich finde es wohltuend, dann zu schauen: Was ist jetzt? Was ist heute? Was ist in diesem Moment? Bin ich jetzt gerade bedroht? Fehlt mir jetzt gerade etwas zu essen? Habe ich jetzt gerade ein Problem mit Energie? All das, was einen so beunruhigen kann. Dass man schaut: Was davon ist eigentlich gerade wirklich real da? Dann bekommt man wieder ein bisschen die Füße auf den Boden und kann spüren: Stimmt, eigentlich geht es mir gerade gar nicht so schlecht. Ich habe ein Dach über dem Kopf. Für die meisten von uns ist es hier glücklicherweise so, dass wir in Sicherheit sind. Wir sind nicht aktuell bedroht. Dann kann sich das Nervensystem wieder ein bisschen entspannen und man merkt: Okay, es ist der Verstand, aber die reale Situation ist doch ganz anders.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, das ist ein guter Punkt. Denn du hast es gerade angesprochen: Sicherheit ist ein Grundbedürfnis von uns Menschen. Wir lieben das Gefühl von Sicherheit, wir sind evolutionär darauf ausgerichtet. Und deswegen mögen wir auch Dinge, die schon immer so waren. Unser Nervensystem mag, was sicher ist. Den Teil haben wir ja alle in uns, also ich auch. Ich bin wirklich jemand, der sehr empfindsam ist und auch schnell mal verängstigt. Andererseits habe ich sehr viel Lust, selbst zu gestalten, und fühle auch in dieser Zeit eine gewisse Freiheit und einen gewissen Aufbruch. Wege zu beschreiten, die noch nicht erkundet sind. Und da gibt es so ein Spannungsfeld, in dem man sich bewegt. Jeder für sich. Mir machen viele Dinge Angst und gleichzeitig habe ich Lust und finde diese Zeit wirklich spannend. Wenn man

sich überlegt, wo wir herkommen, aus welchen Systemen, auch ich persönlich, wie starr das war, da hätte ich das, was ich heute mache, niemals machen können. Das ist wirklich ein Ergebnis dieser Veränderung der Möglichkeiten in dieser Zeit. Und andererseits eben diese Unsicherheit: Niemand weiß, wo es hingeht. Und das, was täglich auf uns einprasselt, wenn man ein empathischer Mensch ist, was da draußen in der Welt passiert. Deswegen auch dieser Satz: Es ist die Zeit der Monster. Es ist manchmal so ein Gefühl, als wäre es ein Kampf gut gegen böse in der Welt da draußen. Das macht ja auch Angst. Man weiß nicht, wo das hinlaufen wird, wenn man das politisch sieht oder im globalen Rahmen. Und ich finde diese Idee des Global Shift, das so zu verstehen, dass das eine Zwangsläufigkeit unserer Evolutionsgeschichte in energetischer Hinsicht ist, wirklich auch einen wertvollen Anker. Wie siehst du das?

**Barbara Pettinghaus:** Wenn wir davon ausgehen, dass es kein Zufall ist, also dass unsere Evolution auch kein Zufall ist – und das wäre ja auch etwas, was wir im Human Design sehen und was Ra, der Begründer des Human Designs, uns dazu gesagt hat –, dann ist das ein wichtiger Punkt. Ich sage es dir ehrlich: Ich fand dieses ganze Wissen und den Global Shift, als ich zum ersten Mal davon gehört habe, das ist jetzt ja auch schon 15 Jahre her, total spooky und komisch. Das war auch ein Thema, das noch weit weg war, und am Anfang dachte ich, das klingt wie eine Prophezeiung. Ich bin selber zu bodenständig, als dass ich einfach sagen könnte: Okay, das nehme ich für bare Münze. Aber spätestens nach der Corona-Phase, als Ra davon gesprochen hatte, dass es eine Grippe-Epidemie geben wird, die das Ganze einleitet, und als das dann kam und diese Grippesymptome kamen, dachte ich schon: Vielleicht ist ja doch etwas dran. Auch wenn ich immer noch denke: Wie kann er das gewusst haben? Wie kann es sein, dass er da schon so konkret war? Aber jetzt, wo ich mich damit beschäftigt habe, habe ich gesehen: Es ist ja nicht nur dieser Epochenwechsel jetzt, sondern man kann anhand des Human Designs und der entsprechenden Themen, die durch die Evolution laufen, auch die Vergangenheit viel besser greifen. Wo kommen wir her? Wie haben diese einzelnen Epochen und Themen, die man wirklich sehen kann, jeweils die Zeit geprägt? Wenn man das weiterspinnt, ist für mich ganz klar: Wir sind nicht zufällig hier. An irgendeiner Stelle haben wir darauf gewartet, dass wir jetzt in dieser Zeit auf der Welt sind. Dass wir diesen Übergang mitgestalten und meistern dürfen. In meinen Kursen sage ich oft, dass ich es als Privileg empfinde. Man kann natürlich sagen: Es ist schwierig, ich hätte es gerne anders, ich würde gerne behalten, wie es war. Und gleichzeitig denke ich: Jeder von uns hat sein Puzzleteilchen beizutragen. Wir sind für diese Zeit gemacht. Wir sind genau mit den Fähigkeiten, Eigenschaften und Themen

hier, die uns ausmachen. Wenn wir das wirklich leben, ist das ganz wichtig, damit dieser Shift auf eine gute Weise gelingen kann. Das heißt ja nicht, dass mit 2027 – wir haben 2027 als symbolische Jahreszahl von Ra bekommen – auf einmal die Welt verändert ist. Wir sind ja im Prinzip jetzt schon mittendrin. Wir merken diese ganzen Veränderungen. Mich treibt dabei die Frage stark um, mich immer wieder mit dem zu verbinden, wie ich das fühle. Natürlich bin ich als manifestierende Generatorin schon jemand, der Dinge in die Hand nimmt, so wie du auch, der Dinge gestalten und umsetzen will. Aber nicht blind, sondern auf eine Weise, bei der ich das Gefühl habe: Das interessiert mich, das hilft mir, und es leistet gleichzeitig im Großen und Ganzen irgendwie einen Beitrag. Was braucht die Welt? Was möchte die Welt jetzt von mir? Was kann ich geben, um diesen Shift mitzugestalten oder Menschen dabei zu begleiten, die Fragen haben oder Unterstützung suchen?

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, und ich muss ganz ehrlich zugeben, Barbara, dass die Ausbildung, die ich bei dir und bei der Rike gemacht habe, ein Puzzlestück für mich war. Und auch das war, glaube ich, wieder nicht zufällig. In mir hat sich etwas geformt, das ich vorher nicht hatte, wo ich nur Teile davon hatte. Ich war wirklich lange davon überzeugt, dass alles praktisch nur davon abhängt, was ich will und was ich auf den Weg bringe. Und ich habe mich ganz schwergetan mit dem Gedanken, auch am Anfang der Human Design Ausbildung, dass es sozusagen einen größeren Zusammenhang gibt. Weil mir dabei die Selbstwirksamkeit gefehlt hat. Der Gedanke hat mir einfach nicht gefallen, dass etwas auch von außen auf mich wirkt und ich da reinwirke und sich dann ergibt, was du in der Ausbildung nennst: den Platz im Orchester des Lebens einnehmen. Aber ich hatte zugleich auch eine Offenheit. Und als ich das zugelassen habe, konnte ich sehen, dass alles, was in meinem Leben bisher passiert war, tatsächlich auch eine innere Ausrichtung hatte und dass von außen etwas dazugekommen ist. Heute denke ich: Wo das Leben auf das Leben trifft und wo mich das dabei unterstützt, genau auf meinem Weg zu gehen. Ich bin zutiefst auf einem wissenschaftlichen Standpunkt. Das war für mich wirklich ein Sprung, den ich machen musste und irgendwie auch wollte: zu sehen, da ist noch mehr. Du bist nicht nur aus dir selbst heraus, sondern du bist auch aus einem bestimmten Grund hier. Begegnet dir das öfter?

**Barbara Pettinghaus:** Im Human Design ist das sowieso eine der Grundannahmen. Darüber spreche ich schon im allerersten Zusammentreffen, wenn Menschen sich entscheiden, ein Reading zu machen oder in den Kurs zu

kommen. Dann fange ich immer damit an: Was ist eigentlich diese grundsätzliche Perspektive? Und da gehört dazu, dass wir eben nicht aus Zufall hier sind oder aus einer Laune der Natur, sondern dass wir eingebettet und Teil eines größeren Ganzen sind. Und dass wir in dem Moment, in dem wir unser Selbst leben, also unserer Natur entsprechend durchs Leben gehen, sowohl uns selbst einen Dienst erweisen, weil wir weniger Widerstand haben, als auch dem größeren Ganzen. Wir tragen zu einer größeren Bewusstheit bei. Darum geht es ja: dass wir als bewusste Menschen, als bewusste Wesen dieses Leben meistern. Dass wir immer besser erkennen, wie wir selbst sind, aber auch, was passiert und was wirklich zu uns gehört. Das ist auch ein Thema der Zukunft: besser unterscheiden zu lernen bei all den Impulsen, die wir bekommen. Im Human Design ist es am Anfang klar: Wenn man als manifestierender Generator oder Generatorin warten soll oder die Impulse des Lebens kommen, denkt man am Anfang, man fühlt sich eingeschränkt. Man denkt: Kann ich jetzt gar nicht mehr selber losgehen und machen, was ich will? Und später merkt man, wie entspannt es ist, wenn man schauen kann, was von der Vielzahl der Impulse, ich sage immer vom Buffet des Lebens, wirklich für mich ist. Es sind ja fast zu viele Impulse. Wenn man spüren kann, was davon wirklich für mich ist und was mich wirklich weiterbringt, und gleichzeitig weiß: Das, was mich persönlich weiterbringt, wo ich mit in Resonanz gehe, wo ich so ein inneres Gefühl der Verbindung habe, das trägt auch zum größeren Ganzen bei. Damit kommen wir zu diesem ganzen Thema Sinnhaftigkeit. Ich glaube, wir alle kommen als Menschen irgendwann an den Punkt, an dem wir uns fragen: Welchen Sinn hat meine Existenz? Warum bin ich hier? Was ist das, was ich und nur ich hinterlassen oder beitragen kann auf dieser Welt? Wenn man dann weiß: Ich bin nützlich, oder das, was ich tue, dient einem höheren Zweck, dann fühlt man diese Sinnhaftigkeit in sich. Ich glaube, das ist auch ein Grundbedürfnis. Viel höher angesiedelt als Sicherheit, aber trotzdem wichtig.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, es ist ja auch gut erforscht, dass wir in uns intrinsisch eine Motivation haben, etwas beizutragen, wenn es uns mit uns selbst okay geht. Das ist sozusagen die Voraussetzung dafür. Und ich finde, wenn man versucht, sich selbst zu entsprechen, wobei einem das Human Design, aber auch andere Methoden helfen können, und sich diese innere Ausrichtung von dem, was man selber am liebsten macht oder am besten kann, verbindet mit dem, was auch ein sinnvoller Beitrag für die Welt ist, dann ist das wie ein Doppelwums. Das macht Erfüllung. Da treffen sich zwei Sachen, die auch zusammengehören.

**Barbara Pettinghaus:** Genau. Und das Schöne ist, irgendwann wird das zu einem Automatismus. Du kennst bestimmt auch diese Situation, dass man das Gefühl hat: Das Leben ist ein Kampf bei bestimmten Dingen, die ich mir vorgenommen habe. Oder dass man denkt: Das ist jetzt ganz wichtig für mich, das will ich mit Kraft, Macht und Gewalt durchdrücken. Und ständig stellen sich neue Hindernisse in den Weg. Das klappt nicht. Das ist manchmal im Kleinen wie im Großen. Dass man irgendwo anruft und vielleicht nur irgendwo essen gehen oder eine Ausstellung besuchen will und merkt: Das ist irgendwie nicht. Immer wenn man versucht, einen Tisch oder ein Ticket zu bekommen, ist es ausgebucht oder die Seite ist zu. An den Punkten würden wir im Human Design immer sagen: Geh mal einen Schritt zurück. Wenn ich merke, dass ich in eine Richtung laufe und das Leben mich die ganze Zeit ausbremst, dann ist es für mich inzwischen ein deutliches Signal, dass es vielleicht doch eine Idee ist, die in meinem Verstand aufgekommen ist. Ich sage dann immer: Es ist offenbar etwas anderes für mich dran. Dann kann ich diese Idee meistens ganz gut loslassen. Am Anfang ist da auch Orientierungslosigkeit: Wenn das jetzt nicht dran ist, was ist denn dann dran? Aber in diesem kurzen Moment von Nichtwissen können ganz magische Dinge passieren. Ich habe neulich einen Artikel von einem Psychologen gelesen, der sagte, wir kommen aus einer Zeit und sind es gewohnt, dass alles geplant ist. Alles geplant. Wir müssen ganz lange im Voraus planen. Urlaub, Flüge, alles muss Monate vorher festgelegt werden. So sind wir inzwischen getaktet: Alles wird viel früher festgelegt, was erst viel später kommt. Das gibt Sicherheit, aber es nimmt uns auch Spontanität. Manche Dinge entfalten sich spontan. Und ich glaube, darum geht es auch in der Zukunft: dass wir wieder lernen, Offenheit für den Moment zu entwickeln. Wenn etwas Geplantes plötzlich nicht stattfindet, können wir neugierig schauen: Was hat das Leben denn sonst für mich vorgesehen? Wo zieht es uns jetzt alternativ hin?

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, und da muss man Unsicherheit aushalten lernen. Das mögen wir ja nicht so gern, weil wir mit Sicherheit so vertraut sind. Bevor wir gleich schauen, was in der neuen Zeit anders sein wird und wohin wir uns gerade bewegen, möchte ich nochmal an das anknüpfen, was du gerade gesagt hast. Denn das verbindet sich mit dem, was ich vorhin meinte, als ich sagte, mir selber ist es sehr schwer gefallen, nicht immer nur alles aus dem heraus zu verstehen: Wo will ich hin und wie kriege ich das durch? Ich habe ja sehr viel Kraft als manifestierende Generatorin und hatte wirklich sehr oft in meinem Leben dieses: Ich drücke das durch. Das hat oft funktioniert, aber manche Sachen eben nicht. Da war ich oft verzweifelt und habe gedacht: Mensch, ich will das doch und ich mache doch so viel dafür. Warum will es nicht? Und

irgendwann, noch vor der Human Design Ausbildung, gab es diesen Punkt, an dem ich verstanden habe: Dann ist das eben nicht meins. Dann soll das nicht so sein. Das hat mir auch eine Art Gelassenheit gebracht. Zu verstehen: Ja, dann hast du gedacht, das ist dein Weg, aber offenbar ist der woanders. Und jetzt schau mal, was das Leben bringt. Weil das, was du als Impulse bezeichnest, nenne ich immer: Das Leben spricht mit uns. Wenn ich mal stehen bleibe und nicht immer in irgendeine Richtung marschiere, dann kommt auch etwas auf mich zu. Und wenn man merkt: Ja, das stimmt wirklich, wenn man das ausprobiert, dann hilft das, Vertrauen zu finden. Dann kommt ja doch etwas. Ich muss gar nicht immer rennen. Und aus diesem Vertrauen wächst mehr Gelassenheit, wenn man an den Punkt kommt, wo es partout nicht weitergeht.

**Barbara Pettinghaus:** Ganz genau. Und ich finde, diese Punkte, die kenne ich natürlich auch, sind manchmal auch schmerzhafteste Punkte. Man hat sich etwas vorgenommen und vielleicht jahrelang darum gekämpft. Man hat einen bestimmten Job gemacht, sich in eine bestimmte Richtung bewegt und ein Ziel gehabt, das man erreichen wollte. Vielleicht hat man sich jahrelang damit herumgequält, weil man dachte: Jetzt bin ich nun mal hier, aber jetzt will ich zumindest noch diese oder jene Position erreichen. Eigentlich hat man schon lange keine Lust mehr und ist schon lange genervt, aber man hat sich vorgenommen, dass man es bis dahin noch schafft. Irgendwie ist das etwas Menschliches. Schon in Computerspielen möchte man ein bestimmtes Level erreichen. Das nächste Level. Das berühmte nächste Level. Und dann kommt es nicht. Da kann man sich viele Jahre weiter abmühen, weil man sich so sehr vorgenommen hat, dass dieses nächste Level unbedingt noch sein muss. Und vielleicht kommt es nie. Dann ist irgendwann die Frage: Zieht man die Reißleine oder macht man weiter? Ich finde, das ist häufig ein Punkt, an dem Menschen mit Human Design vor der Frage stehen: Lasse ich es jetzt bleiben, weil ich merke, ich habe mich sehr angestrengt, sehr bemüht, viel Kraft und Energie reingesteckt, aber es ist eigentlich gar nicht mein Ding? Wende ich mich etwas Neuem zu? Und da kommt wieder der Moment, in dem Angst da ist, weil das Neue vielleicht noch gar nicht da ist. Oder mache ich einfach so weiter und hoffe, dass die Tür, an der ich mir schon jahrelang den Kopf eingerannt habe, irgendwann doch aufgeht? Diese Punkte kennen wir alle. Ich auch. Und seitdem ich mit Human Design unterwegs bin und solche Momente schneller erkenne, erlebe ich natürlich trotzdem einen Verlust. Wenn man sehr viel Zeit und Energie in etwas hineingesteckt hat, ist das wie dieser Sunk Cost Effekt: Je mehr wir in etwas investiert haben, in einen Traum, ein Ziel, eine Sehnsucht, desto schwieriger fällt es uns, davon abzulassen. Weil wir denken: Was ich da schon

reingesteckt habe, was ich dafür gelitten habe, das kann ich doch jetzt nicht einfach aufgeben. Das ist total nachvollziehbar. Gleichzeitig erkennt man mit Human Design schneller, wo eine Tür einfach verschlossen ist, sodass dieser Verlust, dieses Sich-Bemühen für etwas, das nicht kommt, nicht so groß wird. Man merkt schneller: Hier ist anscheinend nicht mein Weg. Dann habe ich es anscheinend doch initiiert, und das Leben will mich woanders. Das ist nicht immer einfach, aber dadurch wird das Leben insgesamt leichter. Das heißt ja nicht, dass man seine Verantwortung abgibt und sich nur noch hinsetzt und sagt: Ich mache gar nichts mehr. Das höre ich manchmal, dass Leute sagen: Dann gehe ich in die Passivität und nehme gar nichts mehr in die Hand. Darum geht es nicht. Es geht darum, sich nicht mehr mit den Themen abzukämpfen, bei denen man innerlich eigentlich schon weiß: Irgendwie wird das nichts.

**Claudia Bechert-Möckel:** Aber genau das haben wir doch gelernt. Das ist ja auch aus der Epoche, aus der wir kommen: Mach etwas Vernünftiges. Mach den vorgegebenen Plan. Dann wirst du ein gutes Leben haben. Das ist ungefähr der vielleicht nicht genannte Deal, aber es ist die Message, die wir mitbekommen haben, weil wir aus so einer sehr strukturierten Zeit kommen. Und das ist ja auch der Punkt, an dem Menschen, egal aus welcher Perspektive sie sich das anschauen, immer mehr feststellen: Ich habe doch alles richtig gemacht. Den Job, die Karriere, die Beziehung. Warum bin ich jetzt so unglücklich? Das ist oft der Punkt, an dem Menschen zu mir kommen und untersuchen wollen: Was ist denn eigentlich los in meinem Leben? Wieso finde ich diesen Punkt der Erfüllung nicht? Nimm uns da mal mit, Barbara, dass wir vielleicht dieses Fass aufmachen mit diesen verschiedenen Epochen. Dass wir schauen, aus welcher Epoche wir kommen, wohin es geht und was jetzt gerade dieser Flaschenhals ist, durch den wir durchgehen.

**Barbara Pettinghaus:** Das ist ein schönes Bild mit dem Flaschenhals. Es gibt für jede Epoche eine Bezeichnung, so etwas wie eine Überschrift oder einen Buchtitel. Die Epoche, aus der wir kommen und in der wir die Prägung mitbekommen haben, die wir natürlich auch in die Zukunft tragen wie ein Fundament oder eine Basis, nennt sich Kreuz der Planung. Und ich finde, wir hatten jetzt schon ein paar Mal das Wort Planung. Wenn wir zurückdenken, wie wir aufgewachsen sind, können wir das sehr gut erkennen. Im Prinzip war der Ablauf unseres Lebens geplant. Wenn wir daran denken, wie es war, als wir Kinder waren, wie die Schule mit ihren verschiedenen Stufen aufeinander aufgebaut hat und wie man immer gesagt bekam: Das brauchst du für deine

Zukunft. Wir haben nicht gelernt, im Hier und Jetzt mit dem zu gehen, was ist, sondern wir haben gelernt, uns auf eine Zukunft zu fokussieren, auf etwas hinzuarbeiten und eine Idee zu verfolgen. Diese Zukunftsorientierung und der Plan waren das Credo dieser Zeit. Ich war gerade in Berlin und bin mit meiner Tochter ein bisschen auf den Spuren der Geschichte gewandelt. Wir haben geschaut, was diese Stadt geprägt hat. Das war sehr beeindruckend für mich, wie die Energetik dieser Stadt geprägt ist, wie fühlbar an jeder Ecke ist, welche reiche und auch schwierige Geschichte diese Stadt hat. Und da habe ich gedacht: Dieses Vorgegebene, in festen Strukturen zu leben, war ja auch davon geprägt, dass unsere Eltern und Großeltern durch Kriegsjahre gegangen sind. Ich finde, das vergisst man oft, weil wir in einer Generation leben, in der unsere Eltern und auch wir den Krieg mit all dem Elend, Leid und Verzicht nicht unmittelbar mitbekommen haben. Wir leben in Friedenszeit. Aber wir tragen das natürlich trotzdem über unsere Großeltern. Mindestens dort ist es Teil unserer Genetik. Das hat unsere Eltern geprägt, und da ging es immer darum, dass wir ein besseres Leben haben sollen. Ein Leben mit weniger Verzicht. Ein Leben, in dem es vor allem Sicherheit gibt. Als ich in Berlin war und gesehen habe, wodurch die Menschen gegangen sind, und auch an einem Ort außerhalb von Berlin war, zu dem es eine geschichtliche Verbindung mit meinem Opa gab, dachte ich: Die Menschen waren damals viel jünger als wir heute und hatten ein Leben, durch das sie gegangen sind. Natürlich hat uns das geprägt. Das war alles Teil dieses Kreuzes der Planung. Es hat dazu geführt, dass wir gelernt haben, vor allem gut als Gemeinschaft zusammenzuarbeiten. In Gemeinschaften, Arbeitsgemeinschaften, mit einem großen Fokus auf Arbeit. Arbeit steht im Zentrum. Man soll vor allem seine Lebensenergie der Arbeit widmen. Was dann noch übrig ist, darf man abends noch ein bisschen als Hobby machen oder zum Sport gehen. Aber eigentlich soll man arbeiten und schlafen und dann wieder arbeiten. Und im Urlaub darf man dann das machen, was einem Spaß macht. So ungefähr funktioniert das.

**Claudia Bechert-Möckel:** Funktionieren würde ich auch sagen. Als Teil eines Systems, als Rädchen in einem Getriebe.

**Barbara Pettinghaus:** Genau. Und dieses Funktionieren hat dazu geführt, dass es unheimlich viel Wachstum gab. Wachstum ist auch ein Teil des Kreuzes der Planung. Wachstum um jeden Preis. Teilweise so viel Wachstum, dass wir gar nicht mehr wussten, wohin mit dem ganzen Zeug. Wenn ich an diese Milchseen und Butterberge denke und daran, was wir alles produziert haben, merkt man:

Das war nicht bedürfnisorientiert, sondern wachstumsorientiert. Wir haben als Rädchen im Getriebe zu funktionieren. Gleichzeitig haben wir vielleicht auch gemerkt: Wir sind durch die Schule gegangen und haben die ganze Zeit gehört: Du musst für deine Zukunft sorgen. Dann haben wir gearbeitet und währenddessen gehört: Wir müssen für die Rente sorgen. Wir müssen für die Rente sparen. Und irgendwann, wenn man im Rentenalter ist, dann kann man vielleicht die Reisen machen, die man schon ewig machen wollte.

**Claudia Bechert-Möckel:** Dann ist das Leben dran.

**Barbara Pettinghaus:** Genau, dann ist das Leben dran. Und dann stellt man fest, mit dem, was heutzutage übrig bleibt, reicht es vielleicht gar nicht für die großen Reisen. Dann fragt man sich: Wo lebe ich denn jetzt? Wann findet denn das Leben statt, in dem ich tun kann, wozu ich mich berufen fühle? Das ist diese alte Zeit mit den Prägungen, die uns Sicherheit gegeben hat. Wir hatten so viele Regeln. Wenn man an Schule denkt, was man alles durfte und nicht durfte. Man musste sitzen bleiben, man durfte nicht zur Toilette gehen, man hatte die Fächer, die alle lernen mussten, alle gleich. Dann musste man ein Studium wählen, obwohl man in dem Moment noch gar nicht wusste, wohin es gehen soll. Man wusste auch nicht, welcher Job daraus werden sollte. Aber man musste auf jeden Fall ein Studium haben. Danach sollte man sich irgendwo einordnen. Aus heutiger Sicht, auch aus meiner Sicht, weil ich irgendwann aus diesem System ausgebrochen bin, habe ich das als sehr einengend empfunden. Gerade in Konzernstrukturen, wo ich die ganze Zeit nur gehört habe, was ich alles nicht darf, wurde meine Lebenskraft immer kleiner. Aber es hat natürlich auch Sicherheit gegeben. Wenn mir jemand sagt: Dann bist du bei der Arbeit, dann legt er dir die Sachen auf den Tisch, das machst du heute, dann hast du Mittagspause, da darfst du deinen Kaffee trinken, dann gehst du nach Hause, und Urlaub muss natürlich genehmigt werden. Das ist schon ein Gerüst. Da gibt es wenige Fragen. Wir kennen ja den Künstler vor dem weißen Blatt Papier. Wenn man ein weißes Blatt Papier vor sich hat, kann das einfach der Tag sein. Man hat ihn zur freien Verfügung und soll plötzlich alles selbst entscheiden. Das ist auch eine Aufgabe. Weil wir so nicht aufgewachsen sind.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, wir haben also das Werkzeug aus dieser Zeit des Kreuzes der Planung, aus einer Zeit, in der sehr viel vorgegeben war. Für mich hat dabei immer diese individuelle Sache gefehlt. Was ich eigentlich will, was aus mir heraus will, das hat keine Rolle gespielt. Dafür war es schön sicher. Und

das ändert sich ja gerade. Das ist zwar eine Herausforderung, bringt aber auch total viele Möglichkeiten mit, besonders für Menschen, die diesen Gestaltungswillen in sich tragen, die Freiwilligkeit favorisieren. Ich merke auch an mir selber, wie ich da über die Jahre immer krasser geworden bin mit diesem „Ich will mein Ding machen“. Ich komme auch aus einer sehr starken Enge, in der sehr viel vorgegeben war. DDR-sozialisiert, tatsächlich Diktaturerfahrung. Da war äußerer Druck und familiäre Enge, eben auch aus dieser Zeit heraus, wie Familien damals waren. Das ist auch ein Zeitgeistding. Kinder müssen so sein, sie müssen so funktionieren. Das ist der Weg. Mach es vernünftig. Hab gute Leistungen. Sei so, wie wir dich haben wollen.

**Barbara Pettinghaus:** Genau. Und das wurde ja auch belohnt. Wenn man schaut, wie wir alle konditioniert wurden: Belohnt wurde, wenn man sich angepasst hat, wenn man mitgespielt hat, wenn man keine Probleme gemacht hat. Wenn man immer das zurückgelegt hat, was man hatte, für später. Diese starke Orientierung daran. Interessant ist auch, dass das eigentliche Leben, die Freude und die Erfüllung etwas waren, das später kommt. Das wurde immer weiter vorgeschoben. Was in dieser Zeit nicht sehr gefördert wurde, waren freies Denken, die individuelle Meinung, dass man auch mal etwas ablehnen darf, dass man überhaupt schaut: Was sind meine Neigungen? Wofür interessiere ich mich am meisten? Das war alles nicht gefragt. Und weil wir als Kinder zuerst so lernen, uns anzupassen, dass unsere Existenz gesichert bleibt, lernen wir sehr schnell, was gefordert ist und was nicht gefordert ist, und passen uns entsprechend an. Für unsere Generation ist das eine Aufgabe. Der Begründer des Human Designs hat immer gesagt, Human Design ist für die Kinder und soll uns als Eltern helfen, unsere Kinder ihrer eigenen Natur entsprechend aufwachsen zu lassen. Aber wir haben diese alte Prägung. Für uns ist es eine Aufgabe, uns ein Stück weit frei zu kämpfen und uns auch die Erlaubnis zu geben, diese Selbsterlaubnis: Ja, ich darf das. Ich darf ausbrechen. Ich darf meine eigene Meinung haben. Ich darf auch das tun, was mir innerlich wirklich Freude macht. Ich weiß, dass ich in einem Reading mit jemandem saß, der sagte: Aber das macht mir ja Spaß, dafür kann ich doch kein Geld nehmen. Dieses: Ich habe nur dann eine Gegenleistung verdient, wenn es mir ordentlich schmerzlich gefallen ist. Man kennt das ja auch: Man muss an seinen Schwächen arbeiten.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, das ist ja dieses Bild, das ich meinte: Ich muss mich nur genug anstrengen, dann wird das werden. Aber ich war immer in Strukturen, in denen ich zwar viel Kraft hatte, mich anstrengen und es hinkriegen

konnte, aber ich habe mich darin nie wohlgeföhlt. Ich dachte immer: Was ist mit mir nicht in Ordnung? Niemand hat es im Außen gemerkt, weil ich gut war in diesem Anstrengen und Anpassen, in diesem Funktionieren. Aber innen war ich lost und dachte immer, ich hätte ein Problem, weil ich offenbar nicht so bin wie die anderen, weil mir vieles gefehlt hat. Mir hat zum Beispiel Kreativität gefehlt oder ich konnte meinen Eigensinn nicht leben. Ich dachte immer: Ich bin ein Problembär. Deswegen ist diese Ausrichtung, in der wir leben, für mich in gewisser Weise günstig, weil sie sehr viel mehr Individualität und freien Gestaltungsraum zulässt, auch wenn es da beängstigende Sachen gibt. Aber ich würde gerne nochmal dahin, wo du vorhin gesagt hast, so haben wir funktioniert. Da könnte ja jetzt jemand sagen: Na ja, das war aber auch gut. Denn wenn jeder sein Ding macht, entsteht ja auch nur Chaos und wenig Gemeinsinn. Da ist ja auch etwas dran. Also im alten Denken des Kreuzes der Planung.

**Barbara Pettinghaus:** Ja, das ist mir auch ganz wichtig. Wenn wir sagen, wir stehen an der Schwelle zur neuen Zeit, dann heißt das nicht, dass wir all das, was uns die Evolution bis hierhin mitgegeben hat an Lernerfahrungen, was wir nutzen können und wovon wir profitieren, einfach wegwerfen. Wir schauen nicht zurück und sagen: Das war alles Mist, das war alles schlecht, das hat uns alles nur unterdrückt. Es ist wichtig, differenziert zu schauen und zu sehen, dass jedes Ding zwei Seiten hat. Eine Struktur engt ein, aber sie gibt auch Sicherheit. Wenn du zum Beispiel an den Straßenverkehr denkst, kannst du schauen, was das Ergebnis des Kreuzes der Planung ist. Wir haben Demokratie, Staatenbündnisse, wir sind eine lange Zeit ausgekommen, ohne miteinander Krieg zu führen. Schau auf den Straßenverkehr, auf Megacities, auf Millionenstädte, auf die Versorgung der Menschen, Abwasser, Müllentsorgung. Das sind alles Ergebnisse des Kreuzes der Planung, bei denen man geschaut hat: Wie kann man intelligent und logisch Muster und Systeme aufbauen, die ein gutes Miteinander gewährleisten? Natürlich geht der Einzelne dabei unter, weil es nicht um den Einzelnen geht, sondern um Gemeinschaft und Miteinander. Der Einzelne muss sich anpassen. Aber wenn jeder im Straßenverkehr fährt, wie er will, ist es auch nicht mehr sicher. Da sieht man ganz direkt, dass es gut ist, dass wir uns darauf geeinigt haben: Wenn die Ampel rot ist, halten wir an. Das gibt Zuverlässigkeit. Wenn wir jetzt sagen, wir gehen auf den Shift zu, heißt das nicht, dass das Alte mit dem, was es auch Gutes geschaffen hat, komplett zusammenbricht. Es gibt natürlich Menschen im Human Design, die das in Endzeitszenarien interpretieren, so Doomsday-mäßig. So ist das nicht gemeint und so ist das auch von Ra nicht übergekommen. Es geht darum, dass wir auf dem aufbauen, was wir haben. Dass wir das, was wir brauchen und was erhalten bleiben muss, mitnehmen in

die neue Epoche. Ich sehe uns da ganz stark als Geburtshelfer der neuen Zeit, aber auch als diejenigen, die Werte, die wir entwickelt haben – Zuverlässigkeit, gegenseitige Rücksichtnahme – weiterhin vertreten und in die neue Zeit transportieren. Es geht nicht darum, das Kind mit dem Bade auszuschütten und zu sagen: 2027 ist die Nulllinie, wir fangen ganz von vorne an. Sondern wir schauen: Was von dem, was wir an Strukturen gebaut haben und für unser Miteinander brauchen, brauchen wir weiterhin? Und wo sind Strukturen zu eng, zu fest und vielleicht hinderlich geworden? Wo brauchen wir den Aufbruch in etwas ganz Neues? Natürlich wünschen wir uns alle Gemeinschaft. Wir Menschen brauchen Gleichgesinnte, wir wollen nicht in Isolation leben. Aber ich träume schon lange von einer Gemeinschaft, in der jeder sein darf, wer er ist. Eine Gemeinschaft, in der wir nicht gleich sein müssen, sondern mit unserer Individualität da sein dürfen. Wo wir neugierig aufeinander sind und uns gegenseitig mit unterschiedlichen Ansichten bereichern. Warum müssen wir immer alles gleich sehen? Warum können wir nicht unterschiedlicher Meinung sein, uns darüber austauschen, uns gegenseitig mit unserer Unterschiedlichkeit bereichern und trotzdem eine Gemeinschaft sein? Das Thema Intimität zum Beispiel ist ein Thema der neuen Zeit. In der alten Zeit war Intimität sehr stark mit Vereinbarung verknüpft, zum Beispiel Intimität in der Ehe. Wenn ich Intimität jetzt als sexuelles Thema sehe, war sie ja sehr stark von Kirche und Regeln geprägt. In Zukunft wird Intimität breiter gefasst als enge Verbindung, als nahe Verbindung, als eine Verbindung, in der man sich fast auf einer Seelenebene begegnen kann. Aber ohne gleich heiraten zu müssen. Ohne zu sagen: Mit diesem Menschen verbringe ich jetzt mein ganzes Leben bis zum Tod. Sondern es öffnet sich. Man kann sagen: Intimität ergibt sich auch energetisch. Diese Nähe, diese Beziehungsqualität kann man auch außerhalb der ehelichen Gemeinschaft leben, indem man mit Menschen Nähe herstellt, mit denen es sich richtig anfühlt. Dafür brauchen wir aber wieder unsere Natürlichkeit. Wir müssen mit dem, wer wir sind, wirklich da sein. Nicht mit Masken, sondern in echter Begegnung.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, mein Feld ist ja Beziehung und Selbstbeziehung, wenn ich mit Klienten arbeite, weil sich das für mich gegenseitig bedingt. Du kannst nur mit jemandem in echten, authentischen Kontakt gehen, wenn du auch mit dir selbst bist. Egal ob man das aus Human Design Perspektive oder aus einer ganz normalen individuellen Betrachtung sieht: Das ist ja das, wo die Menschen wirklich hingehen. Da brechen ganz viele funktionale Beziehungen, die lange bestanden haben, zusammen, weil sie wie ein Deal waren: Man macht zusammen eine Familie und zieht die Kinder auf. Das ist auch etwas Gutes. Aber

Menschen merken jetzt: Emotional haben wir gar keine richtige Verbundenheit, und ich will das so nicht mehr. Man merkt auch, dass junge Menschen andere Beziehungsmodelle suchen, weg von diesen Deals: Das ist deine Rolle und das ist meine, und dann funktionieren wir. Sie wollen echte Begegnung und probieren neue Formen aus. Ich finde es sehr ungünstig, wenn dann gesagt wird: Früher haben Beziehungen noch funktioniert. Ja, aber früher hatten wir auch andere Ansprüche an Beziehungen. Daran merkt man, dass Menschen aufbrechen. Das ist sehr deutlich zu sehen.

**Barbara Pettinghaus:** Ja. Und da sind wir wieder beim Wachstum aus Sicht des Kreuzes der Planung. Ich habe vorhin gesagt, Wachstum war sehr stark auf Mehrung ausgerichtet. Mehrung auf der wirtschaftlichen Ebene, aber auch Mehrung, was Menschen an sich angeht. Dass die Familie so gefördert wurde und immer noch gefördert wird als Zentrum, dass man möglichst viele Kinder bekommt und ein enormes Bevölkerungswachstum hat. In Zukunft wird das abnehmen, und ich glaube, das ist auch gut, wenn ich auf den Planeten schaue, weil wir am Limit sind. Wir brauchen nicht einfach mehr Menschen um uns herum, sondern bewussteren Umgang. Man braucht nicht 100 Freunde oder 20.000 Follower auf Instagram oder Facebook. Es geht darum: Wer ist wirklich in meinem Feld? Wie ist die Beziehung zu denen, die ich habe? Fühle ich mich gesehen, geliebt, geschätzt, gefördert, unterstützt? Ich glaube, da können wir alle noch viel lernen. Wenn ich auf die Entwicklung mit Social Media schaue, erzeugt jede Bewegung eine Gegenbewegung. Jeder Trend erzeugt einen Gegentrend. Durch Social Media hat man sich am Anfang sehr verbunden gefühlt. Wir sind ja die Generation, die analog aufgewachsen ist und dieses Digitale ganz präsent mitbekommen hat. Am Anfang dachten wir: Mit Social Media sind wir besser vernetzt, können viel besser in Kontakt bleiben, mit viel mehr Menschen gleichzeitig. Und jetzt merkt man, dass die Beziehungsqualität dadurch gar nicht unbedingt besser geworden ist. Schon in den Schulen wird das ja wieder zurückgedreht. Ich glaube, in Zukunft wird es weniger um die Quantität der Beziehungen gehen, sondern mehr um Qualität. Ich habe diesen Begriff Situationship gehört, statt Relationship. Es geht darum, sich wirklich echt zu begegnen, auch wenn man noch nicht weiß, was daraus wird. Ohne gleich eine Verpflichtung daraus zu haben oder es in eine bestimmte Struktur gießen zu müssen. Da bin ich neugierig drauf. Ich habe das Gefühl, junge Menschen kriegen das schon gut hin. Wenn ich mit ihnen in Kontakt gehe, zum Beispiel in Kaffeehäusern, spüre ich oft eine große Natürlichkeit. Manchmal denke ich: Das sind vielleicht schon die ersten Vorläufer dieser neuen Zeit, dass man sich wirklich begegnen kann.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, und das zeigt sich auch auf anderen Gebieten. Da wird ja häufig abwertend gesagt: Die wollen heute alle nicht mehr arbeiten. Aber die haben auch gesehen, was es mit den Eltern macht, wenn sie immer nur hustlen, immer nur schaffen und sich dann gar nicht selber leben. Ich habe einen Sohn, der ist 26, und der hat einen ganz anderen Anspruch. Natürlich will der etwas leisten, aber in seinem Sinne. Der will Mitgestaltung haben. Ich würde nicht sagen, dass man pauschalisieren kann, die jungen Leute seien zu faul zum Arbeiten. Die haben einfach eine andere Ausrichtung. Und die dürfen das auch. Ehrlich gesagt haben wir da nicht die besten Vorbilder geliefert. Aber auch das muss man wieder im Zeitkontext sehen. Für die Zeit, aus der wir kommen oder unsere Eltern kommen, war das so richtig. Und jetzt haben wir es schon mehrfach angesprochen: In welche Epoche gehen wir denn?

**Barbara Pettinghaus:** Als du von deinem Sohn erzählt hast, habe ich gedacht, dass ich das bewundernswert finde. Unsere Kinder sind im Prinzip diejenigen, die zwar noch vor 2027 geboren wurden und deshalb noch die Energie der alten Zeit tragen, aber gleichzeitig habe ich das Gefühl, dass da schon ganz viel verändert ist, auch im Wertesystem und im Weltbild. Ich finde es bewundernswert, wenn ich höre, dass das nicht unbedingt Menschen sind, die sich große Bankkonten mit Ersparnissen anlegen wollen, sondern dieses Gefühl haben: Ich gehe da jetzt mal hin oder ich reise, und dann schaue ich, was mir begegnet und wie ich durchkomme. Da ist nicht diese Angst von: Ich lande auf der Straße oder unter der Brücke.

**Claudia Bechert-Möckel:** Für mich war die Angst eher, aus der Rolle zu fallen. Aus dem Vorgegebenen herauszufallen. Das war ja sehr stark diszipliniert worden. Sein Ding machen war nicht vorgesehen.

**Barbara Pettinghaus:** Genau. Und auch diese Angst, wenn man nicht genug Geld verdient oder nicht spart, dass einem eine schwierige Zukunft bevorsteht. Wenn ich auf junge Menschen schaue, sagen die manchmal: Wieso soll ich sparen? Das wird mir von der Steuer alles eingesammelt. Ich schaue mal, wie ich klarkomme. Da ist nicht diese Urangst, Reserven anlegen zu müssen. Das macht die Menschen freier. Wir sind im Übergang, es wird sich ganz viel entwickeln, aber das geht schon in diese Richtung. Die neue Zeit wird eine Zeit sein, in der es mehr Freiheit gibt, auch mehr Gestaltungsfreiheit. Das hat wieder zwei Seiten.

Auf der einen Seite bedeutet es, dass wir nicht mehr dieses Modell haben: Man studiert etwas und bleibt 40 Jahre in einem Job. Das hat ja schon bei uns abgenommen. Es wird normal sein, mehrere Jobs gleichzeitig zu machen, stundenweise, remote zu arbeiten, von überall. Dieses Festgefahrene, an einem Platz bleiben zu müssen, wird sich auflösen. Es wird einfacher, sich von unterschiedlichen Orten aus einzubringen. Gleichzeitig finde ich eine Entdeckung witzig: Auch unser Schlaf-Wach-Rhythmus ist ein Ergebnis des Kreuzes der Planung. Wann arbeiten wir, wann schlafen wir? Früher, als es noch kein elektrisches Licht gab, hing Schlafen und Wachen davon ab, wie die Jahreszeit war und welches Licht man hatte. Dann wurde elektrisches Licht eingeführt, und plötzlich konnten in den Fabriken Nachtschichten gemacht werden. Wir haben gelernt: Von dann bis dann arbeitet man, dann schläft man, dann geht auch Schule los. Es ist damit zu rechnen, dass sich auch das auflösen wird. Dass wir diese klare Unterscheidung, wann wir wach sind und wann wir schlafen, in Zukunft nicht mehr so haben werden. Sondern dass wir diese 24 Stunden individueller nutzen. Das finde ich total spannend. Ich lese das teilweise jetzt schon in Foren, dass Menschen sagen: Ich arbeite nachts und nicht tagsüber. Wenn man auf den Biorhythmus schaut und auf unterschiedliche Schlaftypen, ist das total sinnvoll. Es gibt Frühaufsteher, die morgens gut funktionieren, ich bin so ein Morgenmensch. Meine Tochter ist ein totaler Abendmensch, die dreht ab neun, zehn Uhr abends auf. Stell dir vor, es gibt irgendwann Schulmöglichkeiten, vielleicht auch remote, bei denen Kinder zu den Zeiten ihre Tests schreiben, in denen sie am fittesten sind. Da kann ich mir viel vorstellen. Gleichzeitig wird gesagt, es wird eine kraftvolle Zeit. Das Kreuz, das kommt, heißt der schlafende Phönix. Ich denke aber, der schlafende trifft es nicht so richtig. Es ist eher der erwachende Phönix, bei dem aus dem Alten etwas Neues erschaffen wird. Das hat viel mit Verantwortung und Selbstverantwortung zu tun. Wir müssen und dürfen Haltung beziehen. Wenn uns weniger vorgegeben ist, müssen wir uns mit dem, was uns begegnet, immer wieder selbst positionieren. Dafür ist es total hilfreich zu wissen: Wo stehe ich eigentlich selber? Wenn ich meine eigene Position kenne, kann ich viel besser verorten, was von außen kommt. Auf der einen Seite werden wir mehr Freiheit haben. Wir hatten auch noch nie so viele Möglichkeiten, unsere Meinung zu sagen, mit unserer eigenen Bewusstheit da zu sein. Auf der anderen Seite kann das herausfordernd sein, weil wir aus einer sehr wissensorientierten Vergangenheit kommen. Wir haben sehr viel analysiert, sehr viel herausgefunden, Studien gemacht. Es basierte irgendwann alles auf Sicherheit durch Logik und Wissen. Und zwar auf logischem Wissen, das auf dem basiert, was sich wirklich sehen, fühlen oder anfassen lässt, wenigstens unter dem Mikroskop auftaucht. Meines Erachtens gehen wir in Zukunft stärker in eine Zeit, in der auch dem Intuitiven, dem Gefühlten, dem, was wir vielleicht

noch nicht sehen können, mehr Wahrheitsgehalt beigemessen wird. Dass man nicht als hellfühliger oder helllichtiger Spinner abgetan wird. Dass wir mehr lernen können, wahrzunehmen, was uns begegnet und was es wirklich mit uns macht. Das ganze Thema Körperbewusstheit zum Beispiel: Wie reagiert mein Körper in bestimmten Situationen auf bestimmte Menschen? Das wird wichtiger, mehr gefördert, mehr anerkannt. Für mich ist das ein totaler Gewinn. Ich glaube, wir haben die Dominanz des Verstandes und des Wissens wirklich bis zum Ende ausgereizt. Jetzt darf es feinstofflicher werden. Jetzt dürfen wir auch das Emotionalzentrum auf eine neue Weise nutzen, die emotionale Intelligenz. Wir dürfen uns darauf freuen, dass die Frage „Wie fühlt sich das an?“ eine wichtigere Frage wird. Ein praktisches Beispiel ist KI. Ich weiß nicht, ob es dir auch so geht, aber ich habe schon von mehreren Menschen gehört: Ich fühle, ob ein Text oder etwas stimmt oder nicht stimmt.

**Claudia Bechert-Möckel:** Absolut. Als jemand, der sehr viel mit seiner Intuition unterwegs ist, ist es für mich so: Die Energie in etwas ist für mich spürbar. Auch in einem Raum, an einem Ort. Man spürt, ob einem eine Energie entgegenkommt oder ob etwas energetisch leer ist. Das macht etwas mit einem. Ich bin ganz sicher, dass viele Menschen das spüren, aber vielleicht kein Wort dafür haben. Sie spüren es sehr unterschwellig und reagieren trotzdem, obwohl der Verstand nicht weiß: Was habe ich denn jetzt hier gespürt? Nicht, weil man es nicht könnte, sondern weil man den Fokus noch nicht darauf hat. Ich glaube, diese Fähigkeit, energetisch in Kontakt zu gehen, ist in uns allen angelegt.

**Barbara Pettinghaus:** Genau. Und ich glaube, dass wir uns da gegenseitig noch mehr bestärken dürfen. Wenn ich überlege, wie es früher war, hatten Gefühle oder das, was zwischen den Zeilen schwingt, wenig Raum. Das wurde oft als Spinnerei abgetan. Ich habe als Kind immer gehört: Du bist viel zu sensibel. Heute habe ich das Gefühl, das darf wieder mehr bestärkt werden. Wenn ich in Kursen mit Menschen bin, habe ich manchmal das Gefühl, es ist ihnen fast peinlich zu sagen: Ich habe das wahrgenommen, ich habe das Gefühl, oder das habe ich jetzt nur gefühlt. Als ob das weniger wert wäre, als ob es keine Berechtigung hätte. Ich habe das Gefühl, dass wir uns dafür einsetzen dürfen, dass das Gefühlte auch einen Wert hat. Dass es wahrgenommen werden darf und dass es eine Aussage hat. Denn das hat es tatsächlich. Wenn man anfängt, seine Gefühle wahrzunehmen und sich auch danach zu richten, kann man an bestimmten Plätzen zum Beispiel gar nicht mehr sein. Du hast vorhin das Kollektive angesprochen. Je mehr man in diese Energie hineingeht, desto mehr

bekommt man auch das kollektive Feld mit. Das war das, was ich in Berlin an bestimmten Orten gefühlt habe. Diese Energie ist einfach ganz stark, sie trägt die Schwingung der Geschichte. Man nimmt das auf. Meine Vision ist, dass wir dafür mehr Worte entwickeln. Dass wir auch in der Sprache neue Ausdrucksmöglichkeiten finden. Was neu aufkommt, muss erstmal in Begrifflichkeiten gegossen werden, damit wir uns darüber austauschen können. Im Moment sagen wir: Ich habe da so ein Gefühl. Aber vielleicht gibt es da irgendwann mehr Bezeichnungen dafür, wenn mehr Menschen das wahrnehmen und aktiv ansprechen. Ich kann mir das gut vorstellen. Und ich glaube, es braucht im Moment noch Bestärkung von denen, die keinen Zweifel daran haben, so wie du oder ich.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, und eigentlich ist es im Grunde genau das, wonach Menschen suchen, auch ohne dass sie es so ausdrücken. Ich kann mir das auch logisch erschließen. Wir sind ein lebendiges System, und in uns gibt es eine innere Ausrichtung, die aus unserem So-Sein kommt, aus unserem Wesenskern, im Human Design aus unserer energetischen Beschaffenheit. Für mich ist das dasselbe. Wenn jemand gläubig ist, dann ist es: wie Gott dich gemeint hat. Für mich ist das ein und dasselbe. Dieses lebendige System interagiert mit dem Leben von außen, also mit anderen Menschen. Wir haben ja auch ein Energiefeld, im Human Design die Aura. Und wir bilden mit anderen eine Energieform, einen Raum. Wir sagen ja auch: Es schwingt zwischen uns, oder irgendwie hat das nicht harmoniert. Wir haben das schon in unserem Wortschatz, aber wir wissen im Grunde gar nicht genau, was wir meinen. Trotzdem wissen wir, dass es da ist, die Energie. Ich kann sie nicht sehen. Ich kann auch Handystrahlung nicht sehen und telefoniere trotzdem mit ihr. Wenn dieses innere Leben mit dem äußeren interagiert, passiert das, was nur Menschen können. Oder auch Tiere, lebendige Systeme. Das kann KI nicht. Und ich bin sicher, dass dadurch nochmal etwas einen anderen Wert bekommt, was Menschen in der Kunst machen oder was von Menschen gemacht ist, weil es deren Energie trägt. Wenn durch KI alles möglich ist, jedes Bild und jedes Ding generiert werden kann, wird das Individuelle, das diese individuelle Energie trägt, einen viel größeren Bedeutungsraum bekommen. Davon bin ich fest überzeugt.

**Barbara Pettinghaus:** Hundertprozentig. Es heißt ja auch, und ich glaube, das ist so, dass es zu 70 Prozent die Energie ist, die zwischen Menschen schwingt und Botschaften trägt, und zu 30 Prozent das gesprochene Wort. Deswegen ist es

so wichtig, wie du immer sagst, Selbsterkenntnis zu entwickeln, mit sich selbst in eine gute Beziehung zu kommen und sich selbst kennenzulernen. Das finde ich am Human Design so schön. Es geht gar nicht darum, sich zu verbessern. Es ist kein System der Selbstverbesserung, sondern der Selbsterkenntnis. Ich mag nicht unbedingt diese Begrifflichkeit Licht und Schatten, aber wir alle haben Anteile in uns, die wir besonders mögen, auf die wir stolz sind, mit denen wir gerne im Außen sind, die uns ausmachen. Und dann gibt es Anteile, die wir vielleicht lieber verstecken, bei denen wir verletzlich sind oder uns schämen. Im Human Design geht es erstmal darum, all diesen Anteilen näherzukommen, ihnen mit Liebe zu begegnen, ihnen Platz zu geben. Sodass man sich selbst nicht nur teilweise, sondern auf eine umfassende Weise begegnen kann. Und in diesem Begegnungsraum mit der Umwelt und mit anderen Menschen kann man viel besser wahrnehmen, was da schwingt. Selbst wenn ich ein unangenehmes Gefühl an einem Ort oder mit einer bestimmten Person habe, muss das nicht heißen, dass ich die Person nicht mag. Es können bestimmte Teile in mir auf eine Person reagieren. Trigger würde man vielleicht sagen. Sich angetriggert fühlen. Obwohl ich die Person eigentlich gerne habe und gerne mit ihr zusammen bin. Vielleicht triggert eine bestimmte Verhaltensweise etwas in mir, einen Schmerzpunkt, oder ich bin eifersüchtig. Deswegen ist das nicht gleich Ablehnung. Je besser man sich kennt, desto besser kann man differenziert wahrnehmen. Man weiß dann: Ich muss nicht die ganze Person ablehnen oder ihr einen Vorwurf machen oder sie verbessern wollen. Da geht ein bestimmter Teil von mir in Kontakt. Und meistens, wenn Teile in Kontakt gehen, ist das ja auch eine Chance. Wo Bewegung entsteht, können sich Dinge neu sortieren. Man kann anders mit sich selbst und mit anderen sein. Ich habe die Hoffnung und das Gefühl, dass die neue Zeit, wenn wir weniger Energie nur in die pure Arbeit stecken müssen, für dieses Individuelle mehr Raum schafft. Für das, was in Kunst fließt, in Podcasts, in Texte, in alles, womit wir uns beschäftigen. Das trägt immer unsere energetische Signatur. Ich glaube, das Menschengemachte, das eine energetische Signatur trägt, wird wie ein neues Qualitätsmerkmal. Human made.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, und das ist auch Hoffnung für uns alle, gerade für Menschen, die vor allem diese monströse Seite sehen und mit ihrer Angst sagen: Die KI wird uns alle Arbeitsplätze wegnehmen und es wird dieses und jenes passieren. Das sind alles nur Perspektiven. In Teilen wird das so sein, aber gleichzeitig entsteht auch etwas anderes, das wir noch gar nicht absehen können.

**Barbara Pettinghaus:** Genau. Und ich glaube, da offen zu sein und immer wieder zu fragen: Wo kann es mir nützlich sein? Die Medien greifen, weil der Algorithmus so funktioniert, immer die Angstthemen auf. Das Positive bekommt weniger Klicks. Katastrophen-Headlines funktionieren, weil unser System aus der Evolution heraus auf das, was uns Angst macht, am schnellsten und direktesten reagiert. Deshalb ist es wichtig, sich immer wieder von Überdramatisierung fernzuhalten und sich zu fragen: Was ist in meinem Leben los, in meiner individuellen Ebene? Und gleichzeitig: Was könnte ich davon haben? Was könnte mir das nutzen? Zum Beispiel die Frage: Wenn ich mehr Zeit hätte, weil ich bestimmte Dinge nicht mehr selbst machen muss, was würde ich mit dieser Zeit anfangen? So kommt man vielleicht wieder an verschüttete Vorlieben, an Dinge, mit denen man sich als Kind gern beschäftigt hat. Oder an Langeweile. Langeweile ist ja psychologisch auch sehr heilsam. Einfach mal nichts tun. Sich mal langweilen, ohne direkt das Handy in die Hand zu nehmen. Bewusst atmen. Hören, welche Geräusche ans Ohr dringen. Den Herzschlag spüren, die Füße auf dem Boden. Dieses wirkliche Ankommen im Hier und Jetzt. Ich habe das Gefühl, das ist eine gute Basis. Und das können wir besser, wenn wir nicht die ganze Zeit busy sind und ein bisschen aus dieser Arbeitszwangsjacke aussteigen.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, und das tun ja auch immer mehr Menschen, weil wir in dieser Übergangszeit sind. Was du gerade angesprochen hast, Themen wie Nervensystemregulation oder bei sich selbst ankommen, ist ja genau das: Entwicklung, so wie wir sie meinen, heißt ja, sich frei zu wickeln von dem, was wir nicht sind, hin zu diesem Wesenskern und dem, was wir wirklich sind, was im Human Design unsere energetische Beschaffenheit ist. Während viele Menschen dahin aufbrechen, merke ich auch immer wieder krasse Widerstände. Ich arbeite ja auch mit der Psychographie, wo es um eine sehr nachvollziehbare Form von angewandter Menschenkenntnis geht, die man sehr gut ins Leben mitnehmen kann und mit der man Beziehungen anders verstehen kann. Ich habe das in einer Podcast-Folge, die schon länger her ist, in Zusammenhang gebracht mit meiner Perspektive durch die Human Design Ausbildung bei dir. Ich bin jemand, ich verknüpfe das synergetisch, weil ich sehe, dass Methoden, egal welche ich gelernt habe, wenn sie wahrhaftig sind, alle in dieselbe Richtung gehen und bei dir herauskommen. Es geht nichts über die Wahrhaftigkeit unserer Existenz. Egal, aus welcher Richtung wir schauen, wir kommen immer bei uns selbst heraus, es sei denn, es ist irgendwelches Schwurbelzeug. Dann nicht. Jedenfalls habe ich das erwähnt und bekam eine ziemlich böse Mail von einem Fachverband und dessen Chef, wie ich es wagen könnte, so einen energetisch-

esoterischen Kram wie Human Design mit dieser wissenschaftlich doch sehr fundierten Methode der Psychographie zusammenzubringen. Da dachte ich: Das ist auch so typisch für unsere Zeit. Während einige oder ein großer Teil der Menschen zu neuen Sichtweisen, zu sich selbst, zu neuen Beziehungen und neuen Perspektiven aufbricht, kämpfen andere krass in diesem starren Denksystem: Es kann nur so sein. Es war immer so. Wie kannst du es wagen? Diese Qualität fällt mir auch in Social Media auf, in diesem Flaschenhals, in dieser Entwicklung in eine neue Zeitqualität.

**Barbara Pettinghaus:** Ja, das ist auch die alte Zeit: Entweder oder. Ich habe diese Erfahrung auch gemacht. Als ich mit Human Design angefangen habe, kannte das noch niemand. Wenn ich darüber gesprochen habe und den Menschen gesagt habe, dass Geburtsdaten eine Rolle spielen, wurde ich schnell abgestempelt als jemand, der sich mit esoterischem Kram beschäftigt. Ich kam ja aus einer sehr logisch strukturierten Welt, ich habe BWL studiert. Gleichzeitig habe ich psychotherapeutische Ausbildungen gemacht, Körperpsychotherapie und systemische Therapie. Wenn ich Menschen aus diesem Bereich gesagt habe, was ich noch mache, wurde das im besten Fall belächelt, im schlimmsten Fall bekämpft, oder ich wurde dafür bekämpft. Es hieß dann: Ein therapeutischer Ansatz, der fachlich fundiert ist, und Human Design in einer Person, das geht nicht. Nur entweder oder. Ich finde: Warum geht nicht „und“? Warum geht nicht beides? In Zukunft wird Ambiguitätstoleranz wichtig. Nicht entweder oder, sondern sowohl als auch. Themen, die in der alten Zeit unvereinbar schienen, können verbunden werden. Man kann Brücken bauen und aus beiden Bereichen das Beste nehmen. Bei dir ja auch zum Wohle der Klienten. Du setzt es nicht nach Schubladenprinzip ein, sondern wenn du merkst, du kannst deine Klienten dadurch schneller, besser, tiefer abholen. Warum soll man nicht unterschiedliche Disziplinen verbinden? Ich glaube, in Zukunft werden sich Themen mischen. Wir werden neue Ansätze finden. Das ist menschliche Kreativität, und ich glaube, auf diesem Feld sind wir der KI überlegen. Da werden uns weniger Grenzen gesetzt als früher. Aber klar, die alte Welt kämpft noch ein bisschen gegen die neue. Das ist so. Und gleichzeitig müssen wir solche Nachrichten aushalten. Anders geht es nicht.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, ich denke dann auch: Es ist okay, so zu denken. Aber stopp. Das Schöne am Human Design ist ja auch, dass es kein Glaubenssystem ist. Das hat mich sehr abgeholt. Man muss überhaupt nichts glauben oder eine bestimmte Perspektive einnehmen. Es ist ein Experiment mit

sich selbst, zu dem man eingeladen ist. Man kann schauen: Wenn ich mit diesem Verständnis meiner eigenen Person losgehe und schaue, was da für mich dran ist, dann mache ich Erfahrungen, die super spannend sind. Es wird einem nichts auf den Kopf gesetzt wie ein Hut, den man nicht will, sondern es ist eine Einladung.

**Barbara Pettinghaus:** Genau. Und es ist eigentlich schade: Human Design ist in den letzten Jahren sehr bekannt geworden, was super ist. Gleichzeitig wird es manchmal missverstanden, als würde einem da etwas übergestülpt oder als würde man eingeordnet und zugeschrieben bekommen, wie man ist. So habe ich Human Design nie gesehen, und ich glaube auch nicht, dass ich es so lehre. Ich verstehe die Begrifflichkeit des Human Designs eher als Erfahrungsrahmen. Man muss es ja irgendwie benennen, man braucht Begriffe, damit man weiß, worauf man sich konzentriert. Es ist ein Rahmen, in dem Selbsterfahrung möglich ist. Und die Erfahrung ist immer individuell. Selbst wenn man typgleich ist oder bestimmte Kanäle hat, die jemand anderes auch hat, ist das eigene Erleben immer individuell. Es hängt von den eigenen Erfahrungen ab und davon, wie man selbst drinsteckt. Das Experiment ist, sich selbst innerhalb dieses Rahmens besser kennenzulernen. Nicht, dass einem jemand von außen sagt: Du bist so oder so, du solltest das so oder so machen. Im Gegenteil. Wie oft frage ich: Wie nimmst du das wahr? Wie ist das mit deinem Design? Jeder hat diese ganz individuelle Wahrnehmung. Wenn wir auf die neue Zeit schauen, wird immer gesagt, sie sei eine sehr starke individualistische Zeit. Dieses: Was macht das Individuum wirklich in der Essenz aus, mit allen Ecken und Kanten? Das wird noch wichtiger werden, als es jetzt schon ist. Und ich hoffe, dass es noch mehr akzeptiert wird und mehr Raum bekommt. Das selbst kennenzulernen ist natürlich wichtig und spannend.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, und das muss einem nicht die Hoffnung nehmen, dass wir nicht auch Gemeinschaft können. Ich finde zum Beispiel ein Wort des Hirnforschers Gerald Hüther, den ich sehr schätze, ganz wunderbar: individualisierte Gemeinschaft. Das holt mich total ab. Er sieht das aus einer völlig anderen Sicht, nicht aus Human Design Perspektive, aber darum geht es auch nicht. Es geht darum, dass wir ein Selbst haben, ein individuelles So-Sein. Das ist eine Realität. Jeder weiß das auch. Ich sage auch zu Klienten, die Kinder haben: Man merkt schon am Anfang, wenn sie zur Welt kommen, dass sie ein eigenes Wesen mitbringen. Sie sind keine Masse, wie man früher dachte, die man in eine Form drückt, damit sie ein Mensch werden. Sie bringen etwas mit, nämlich dieses einzigartige So-Sein. Eigentlich ist es unser Job, sie dabei zu

unterstützen, das auszuprägen, und ihnen dafür auch einen Rahmen zu geben, damit sie nicht frei flottierend im Universum sind, aber eben die Möglichkeit haben, es zu entfalten. Dass wir schauen: Was will denn da aus dir heraus? Damit sie sie selbst sein können. Am Ende ist das doch auch der Sinn unseres Hierseins: dass wir uns zu uns selbst entwickeln können. Diese Einzigartigkeit ist ja nicht in Frage gestellt. Es gibt sie biologisch durch die Genetik. Es gibt sie psychologisch und eben auch energetisch. Human Design ist für mich das Tool, mit dem man darauf schauen kann oder das man für sich selbst erforscht: Aha, so bin ich aufgestellt. Könnte es sein, dass ich damit schon Erfahrungen gemacht habe? Oder dass ich es vielleicht gar nicht gelebt habe, weil die Umstände es nicht zugelassen haben?

**Barbara Pettinghaus:** Genau. Und schön ist dabei, dass wir diesen Entwicklungsbezug im Human Design haben. Es ist nicht so, dass das Geburtschart das Einzige ist, worauf wir schauen, und dass sich gar nichts verändert. Ich erlebe es selbst ganz stark so, dass es wie bei einer Zwiebel ist: Immer tiefere Schichten kommen zum Vorschein. Wir sind das ganze Leben, die ganze Inkarnation, auf einem Entwicklungsweg. Innerhalb dieses Weges gibt es bestimmte Meilensteine und Lernthemen. Aber alles mit dem Ziel, dass wir am Ende des Lebens zurückschauen und sagen können: Ja, das war mein Leben. Mein Leben, das durch mich gelebt werden wollte. Und mit zunehmendem Alter macht man sich mehr frei von den Erwartungen von außen. Man versucht weniger, irgendetwas zu entsprechen, sich einzuordnen, zu unterordnen oder Glaubenssätzen zu folgen, die man irgendwann übernommen hat. Man findet immer mehr heraus: Was entspricht mir eigentlich? Das bedeutet nicht, dass man sich an den Rand der Gesellschaft stellt oder unerträglich wird und auswandern muss, weil keiner mehr etwas mit einem zu tun haben will. Es geht darum zu schauen: Welche Teile von mir, die bisher nicht gelebt wurden, wollen vielleicht noch gelebt werden? Und wie bringt mich das möglicherweise in Kontakt mit neuen Menschen? Vielleicht fängt man ein Hobby an, bei dem man merkt: Das wollte ich eigentlich schon immer mal machen. Und plötzlich trifft man dort Gleichgesinnte, und es entstehen neue Beziehungen. Häufig merkt man im Human Design, wenn man anfängt, sich selbst mehr Raum zu geben, dass manche Beziehungen sich abschwächen oder wegbrechen, aber neue Räume für neues Miteinander entstehen. Dort darf das, was an Anteilen herauskommt, mehr sein und mehr gewürdigt werden. Wir wissen ja auch, für Veränderungen brauchen wir im Außen Bestärkung. Es ist sehr schwer, sich zu verändern, wenn die ganze Infrastruktur, die Familie, alle dagegen sind. Veränderungsschritte sind viel einfacher, wenn man Menschen hat, die einen bestärken und sagen: Ja, das

kann ich verstehen. Oder wenn man die Erfahrung macht: Ich zeige diesen Teil von mir, vielleicht einen verletzlichen Teil, und ich werde nicht runtergemacht, nicht beschämt, nicht abgelehnt. Ich darf mit dieser Emotionalität da sein. Und es kommt auch keiner direkt mit dem Taschentuch. Ich darf einfach damit da sein. Wie wir wissen, wird nur die gelebte Erfahrung vom Körper als sichere neue Erfahrung abgespeichert. Darauf können wir zugreifen.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, das ist so wertvoll, was du da sagst. Denn es beinhaltet ja auch, dass wir in Kontakt gehen müssen, wenn es sich erfüllt anfühlen soll. Und Grundlage dafür ist, dass wir wir selbst sein können. Dass wir mit unserer Beschaffenheit interagieren. Ich würde manchmal am liebsten Menschen sagen: Vorsicht, wenn du dich auf diesen Weg deiner persönlichen Entwicklung machst, dich also frei wickelst von dem, was du nicht bist, dann hat das auch Risiken und Nebenwirkungen. Bitte nimm das mit auf den Schirm. Es bedeutet möglicherweise, dass ich mich von Situationen, Menschen, Umständen oder Orten lösen werde. Nicht, weil ich das muss, sondern weil ich merke: Ich kriege das gar nicht mehr zusammen unter einen Hut. Ich will es nicht mehr. Und trotzdem ist das immer ein Verlust. Wir verlieren ja auch etwas und das tut weh. Ich habe auch nicht gern Bindungen oder Beziehungen aufgelöst. Es hat aber immer wieder das Leben so mit sich gebracht, dass manche Menschen auf Etappen mit mir gegangen sind und dann haben wir unterschiedliche Wege eingeschlagen. Aber dann kommen auch immer wieder neue Menschen. Unser Leben ist ja immer auch ein Spiegel davon, wie wir mit uns selber sind. Wenn ich mich selbst nicht leben kann, weil ich vielleicht innerlich den Zugang zu mir durch meine Prägung verschüttet habe und gar nicht mit mir selbst lebe, dann wird sich das überall im Außen zeigen. In der Art von Menschen, mit denen ich in Kontakt bin. Wenn ich mich entwickle, wird manches nicht mehr passen. Aber schön ist es nicht nur, es ist auch herausfordernd.

**Barbara Pettinghaus:** Genau. Und damit haben wir im Kleinen das, wie es im Großen ist. Wenn wir weit rauszoomen und auf globale Zyklen, Veränderung und Shift schauen, dann sehen wir: Alles ist die ganze Zeit im Wandel und in Entwicklung. Und genau das findet in unserem kleinen Mikrokosmos genauso statt. Auch wir sind die ganze Zeit im Kontakt, im Wandel, in Veränderung. So gerne man manches auch festhalten würde und manchmal sehnsuchtsvoll zurückschaut, wie früher alles einmal war, sind wir doch in einem Zug, der nur nach vorne fährt und nicht zurück. Das ist etwas, das man irgendwann akzeptieren muss: Es gehört zum Leben dazu, dass wir uns nach vorne

entwickeln, verändern, Dinge zurücklassen müssen, neue Dinge dazukommen und wir vieles davon nicht unter Kontrolle haben. Wenn man seiner Energetik folgt und irgendwann mehr spürt, wo man hingehört und wo nicht, fühlt es sich nicht mehr so an, als hätte man wirklich noch die Entscheidung. Wenn man sich an einem bestimmten Punkt oder mit bestimmten Menschen nicht mehr wohlfühlt, möchte eigentlich nichts in einem das noch fortsetzen, außer vielleicht ein nostalgisches Gefühl von: Früher war es doch sehr schön. Die anderen Menschen verändern sich ja auch. Manchmal kann es einfach sein, dass man sich auseinanderentwickelt. Dass man an einem Punkt gemeinsam gestartet ist, aber über die Jahre Seiten entwickelt hat, bei denen man spürt: Da resoniere ich eigentlich mit anderen Menschen besser. Dann zu sagen, ich lasse etwas los, tut weh. Gleichzeitig gehört es zum Menschsein, diese Erfahrung zu machen und den Schmerz zu würdigen. Auch sich zu verabschieden. Ich bin ein Fan davon, nicht darüber hinwegzugehen, wenn etwas schmerzt oder wenn man spürt, etwas geht zu Ende. Dass man das würdigt, dem Zeit gibt, Gedanken oder Worte dafür findet, wie sich das anfühlt, und eine Zeit lang damit ist. Im Human Design gibt es einen Aspekt, Tor 42, Abschließen. Es gibt eine bestimmte Energie, die zum Ende, zum Abschluss von etwas gehört. Wenn man sie würdigt, kann auf diesem Nährboden wieder etwas Neues entstehen. Dann können wir irgendwann wieder die Türen öffnen und sagen: Okay, ich lasse mich wieder ein, ich bin wieder offen. Ich glaube, diese Offenheit ist wichtig. Dass wir uns nicht verschließen, mit verschränkten Armen dastehen und sagen: Wenn es das Alte nicht mehr gibt, spiele ich nicht mehr mit. Das wäre schade. Natürlich können wir uns auf die Bank setzen und sagen: Ich bin Opfer der Umstände, ich habe keinen Einfluss, die Mächtigen dieser Welt entscheiden alles, und ich schaue mal, was mit mir passiert. Aber das ist so schade, weil wir alle auf dem Spielfeld des Lebens eine Rolle haben. Es geht darum, jeden Morgen wieder aufzustehen und zu schauen: Ich habe meine Pflichten zu erledigen, okay. Aber was möchte das Leben sonst von mir? Was ist heute dran?

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, was möchte es von mir? Und da sind wir wieder am Anfang: Wie verbindet sich das, was ich von innen will, mit dem, was das Leben von mir will? Angst ist dabei ja etwas Wichtiges, das zu unserem Leben gehört. Aber wenn sie in uns die Oberhand übernimmt, lässt sie uns gegen Entwicklung wehren, obwohl Entwicklung ein Prinzip des Lebens ist. Wir können uns das nicht aussuchen. Ich stelle mir das manchmal so vor: Das Leben ist wie ein Strom, ein Fluss. Und wenn wir Angst haben und nur in der Angst sind, halten wir uns am Rand fest und wollen diese Veränderung nicht.

**Barbara Pettinghaus:** Genau, an diesem Ast, der über den Fluss hängt.

**Claudia Bechert-Möckel:** Genau. Und wir nehmen alle Kraft, uns dagegen zu stemmen. Da finde ich den Punkt wichtig, an dem die Widerstände in uns immer größer werden. Wo wir uns in Beziehungen reinpressen, wo vielleicht sogar Symptome mit Krankheitswert kommen, weil wir uns selbst und dem Leben auf eine bestimmte Weise verweigern. Dafür sind wir nicht gemacht.

**Barbara Pettinghaus:** Genau. Häufig sind das Situationen, in denen wir befürchten, dass uns etwas Schmerzhaftes, das wir schon einmal erlebt haben, nochmal begegnen könnte. Das ist oft unbewusst. Wir versuchen, mit diesem Festhalten am Alten zu verhindern, dass dieser alte Schmerz nochmal kommt. Wir versuchen in Kontrolle zu bleiben. Der Verstand sagt: Wenn ich jetzt loslasse, wird ein altes Thema angetriggert, ein alter Schmerz. Das möchte ich auf keinen Fall. Deswegen ist alles besser, als jetzt loszulassen und sich dem Leben hinzugeben. Diese Hürde zu gehen und zu sagen: Ich lasse los und vertraue darauf, dass das Leben mich mitnimmt, ist immer wieder wie ein Sprung ins Ungewisse. Gleichzeitig ist es ein total schönes Gefühl, wenn man das ein paar Mal gemacht hat. Man muss es ein paar Mal gemacht haben, dann gibt es Body Memory, eine innere Erfahrung: Ich kann mich das trauen. Ich werde aufgefangen. Auch ich habe solche Situationen, in denen ich merke: Ich halte noch an etwas fest, was nicht mehr ist. Ich weiß, Loslassen ist dran. Dann windet man sich noch ein bisschen darum herum, und irgendwann ist klar: Ich lasse jetzt los. Dann kommt dieser Moment des Fallens. Weil man nicht weiß, wo der sichere Grund und Boden ist. Man akzeptiert erstmal, was ist, und weiß gleichzeitig: Das Leben fängt mich auf. Ich lasse mich jetzt mal mitreißen. Manchmal sage ich dann: Liebes Universum, ich weiß es jetzt auch nicht mehr. Nimm mich halt mit und zeig du mir, wo es jetzt langgeht. Ich weiß gerade auch nicht mehr. Dann lasse ich los, schwebe und warte, und von irgendwo kommt ein Impuls. Ein Anruf, ein Artikel, eine Podcast-Folge, irgendetwas. Es fängt mich wieder auf. Manchmal sind es fremde Menschen, die einem begegnen, die einen auf der Straße ansprechen und irgendetwas sagen, wo man denkt: Okay, darum geht es. Kennst du solche Situationen?

**Claudia Bechert-Möckel:** Ich habe das schon lange vor meiner Human Design Ausbildung ungefähr so betrachtet: Wenn du auf deinem eigenen Weg durchs Leben unterwegs bist, was wiederum bedeutet, dass du dich selbst lebst, wie du bist, dann merkst du das nicht nur daran, dass alles easy ist. Das ist es nie. Aber

es fühlt sich im Großen und Ganzen stimmig an. Und du merkst es auch daran, dass dir etwas entgegenkommt. Du musst gar nicht die ganze Strecke alleine gehen. Es kommen dir immer wieder Menschen, Inspirationen und Wegweiser entgegen. Mein ganzes Leben schon. Da lese ich einen Satz, und er löst in mir eine ganze Kaskade von Dingen aus, die in einem Verhalten endet. Dann merke ich: Ja, ich bin auf meinem Weg unterwegs. Im Human Design habe ich das nochmal anders verstanden: Das sind die Impulse, auf die ich reagieren darf. Aber wie jeder Mensch habe ich auch ein Thema mit Loslassen. Angst ist okay. Immer wieder, wenn ich an so einer Stelle stehe, passiert mir, dass ich merke: Ja, das ist jetzt über den Berg, eigentlich ist Loslassen dran, und ich habe noch Angst. Dann weiß ich aber, was meine Motivation ist. Ich spüre das. Ich mache das jetzt nicht mehr, weil ich es will. Ich mache das, weil ich Angst habe. Dann weiß ich: Es wird einen Moment geben. Ich spüre in mir, wann ich springe. Wann es zündet. Wann ich nicht mehr der Angst folge. Es ist nicht so, dass ich mir das aufdrücke. Ich spüre, wann es so weit ist. Und dann habe ich schon auch Angst. Dann weiß ich nicht, was passieren wird. Aber dann kommt mir etwas entgegen. Jemand ruft mich an, jemand macht mir ein Angebot, mir kommt wieder eine Idee, die von etwas anderem von außen beeinflusst wurde. Und dann merke ich: Wow, ja, das ist es. Hier gehst du weiter. Das fühle ich dann. Ich habe das schon so oft gemacht, dass ich ein relativ gutes Vertrauen darein habe, obwohl ich jedes Mal wieder Angst habe.

**Barbara Pettinghaus:** Genau. Je öfter wir das ausprobieren und uns immer wieder trauen, desto mehr innere Zuversicht und inneres Vertrauen entsteht. Man weiß: Die letzten Male ist es ja auch gut gegangen. Das hat eine unmittelbare Auswirkung auf das Nervensystem, weil wir die gelebte Erfahrung in uns haben. In dem Moment, in dem ich das tue, springe ich zwar ins Ungewisse, weil ich erstmal nicht weiß, was kommt, aber ich weiß doch: Es kommt etwas. Das finde ich enorm vertrauensbildend. Manchmal stehe ich neugierig und erwartungsvoll da und sage: Okay, wo soll ich jetzt hinschauen? Das ist gar nichts, wo man sofort losrennen muss. Ich mache dann Spaziergänge. Manchmal dauert es ein paar Tage. Wenn nichts kommt, nehme ich eben an, dass ich gerade nichts zu tun habe. Dann ziehe ich mich zurück, lese etwas, warte. Es ist nicht immer so, dass innerhalb von fünf Minuten etwas kommt. Aber es kommt. Wie der Fluss des Lebens: Das Leben kommt und reicht einem die Hand und zieht einen wieder mit. Ich wünsche mir, dass viele Menschen, vielleicht auch mit deiner und meiner Unterstützung, sich immer wieder trauen, es im Kleinen auszuprobieren. Etwas Kleines, Ungefährliches zu wagen. Und dann immer mehr innerlich zu wissen: Es geht gar nicht darum, dass ich äußerliche Sicherheiten brauche, die

mir Stabilität geben, sondern dieses Gefühl zu entwickeln: Ich nehme mich ja immer mit. Ich nehme mich immer mit. Dann brauche ich auch nicht an diesem Ast festzuhalten. Dann bin ich mit mir an einem neuen Ort vielleicht wieder angespült worden und schaue, wie es von dort aus weitergeht.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, es gibt eine Verankerung in mir. Und da sind wir wieder bei der Schwierigkeit, Unsicherheit auszuhalten. Die wird uns ja jetzt in diesem Übergang zwischen dem Kreuz der Planung und dem Kreuz des schlafenden Phönix, das 2027 beginnt, weiter beschäftigen. Selbst wenn jemand das hört und sagt: Was erzählen die hier für Zeug? Man sieht ja auch in der Welt, dass lange für sicher Gehaltenes wegbricht. Es ist turbulent. Da beißt die Maus keinen Faden ab, das ist einfach ein Fakt. Hast du zum Schluss etwas, das die Hörerinnen und Hörer mitnehmen können? Wie kann man sich selbst ein bisschen Orientierung geben, wenn wir wissen: Ja, wir sind in einer Zeit des Umbruchs? Du hast es schon angedeutet, aber was würdest du empfehlen?

**Barbara Pettinghaus:** Ich denke, zunächst geht es darum, auf dem Boden der Tatsachen anzukommen. Dieser Umbruch ist keine Phase, von der wir sagen können: Das ist temporär, das geht vorbei, dann ist wieder alles beim Alten. Ich glaube, das ist der erste wichtige Schritt der Akzeptanz: zu sagen, wir sind alle in diese Umbruchsphase hineingeboren. Vielleicht können wir uns auch wirklich als Geburtshelfer des Neuen verstehen. Das ist der erste Schritt: die Akzeptanz dessen, was ist. Gleichzeitig geht es darum, Selbstverankerung zu praktizieren. Wirklich in sich einen Platz zu finden. Das kann man mit Human Design, aber es gibt auch viele andere Möglichkeiten: Meditation, Atemübungen, über den Körper, Sauna. Sich immer wieder im eigenen Körper zu verorten, anzukommen und zu wissen: Wo stehe ich gerade? Was ist gerade meine Realität im Hier und Jetzt? Welche Ängste, die mich wachhalten oder die ich mir mache, sind wirklich real in meinem Leben präsent? Und was ist gerade eigentlich gar nicht real da? Dieses Resonanzprinzip zu üben, braucht Mut. Aber ich kann nur empfehlen, sich zu trauen, aufzumachen. Das ist vielleicht meine wichtigste Empfehlung. Wir können immer schauen: Bin ich gerade innerlich verschlossen? Dann ist meine Energie kompakt, kontrolliert, ich entspreche, halte an alten Mustern fest. Oder traue ich mich, mich auch energetisch und körperlich aufzumachen? Immer wieder, mehrfach am Tag. Und zuzulassen, was mich erreicht. Wie fühlt sich Resonanz in mir an? Was erreicht mich wirklich tief, und was macht es mit mir? Wohin möchte mich das haben? Das ist eine andere Art, mit dem Leben umzugehen. Weg von: Ich plane alles, mein Kalender ist für die nächsten sechs

Monate voll und ich habe kein Wochenende mehr frei. Nimm dir mal ein Wochenende frei. Plan mal nichts. Gar nichts. Lass das Leben für dich entscheiden, was dran ist. Leg das Handy beiseite und schau, was dich wirklich erreicht. Oder bei deinem nächsten Kontakt mit Menschen: Was erreicht dich außerhalb der Worte? Wie fühlt sich dein Körper an? Wie fühlt sich deine Atmung an? Wie fühlt sich die Person für dich an? Ich glaube, dieses Resonanzprinzip zu üben, zu schauen, was dich mit wem erreicht und wie sich das für dich anfühlt, und ob es etwas ist, wovon du mehr oder weniger möchtest, ist der erste Schritt.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, und nun ist es so, Barbara: Diesen Podcast Leben Lieben Lassen hören Menschen, die super entwicklungsorientiert sind, die sehr viel Lust haben, Neues zu verstehen und zu erfahren. Und weil du vorhin gesagt hast: Verbinde dich mit anderen Menschen, glaube ich auch, dass die Human Design Academy, also dein Ausbildungsort, den du erschaffen hast, ein sehr guter Resonanzraum ist, wenn man mehr darüber erfahren will. Um sich mit Human Design zu beschäftigen, wenn da etwas in einem anspricht. Und du hast einen Kurs zu diesem Global Shift aufgesetzt. Aber man kann natürlich auch grundsätzlich mit Human Design und der eigenen individuellen Beschaffenheit in Kontakt kommen.

**Barbara Pettinghaus:** Genau, das stimmt. Academy klingt immer so nach Schule. So ist es eigentlich gar nicht gemeint. Wenn überhaupt, dann ist es so etwas wie eine Lebensschule. Die Academy ist für mich, und wir sind jetzt ja auch schon fast 15 Jahre damit unterwegs, ein Begegnungsraum für Menschen, die wachstumsorientiert sind und sich selbst besser kennenlernen möchten. Für mich ist ganz wichtig, auf Augenhöhe miteinander zu arbeiten. Menschen nicht etwas überzustülpen oder ihnen zu sagen, wie sie sind oder was sie tun sollen, sondern sie dabei zu unterstützen, dass ein tieferer innerer Selbstkontakt möglich wird. Dass diese individuellen Eigenschaften, die jemand hat, herauskommen dürfen. In einem geschützten Rahmen mit Gleichgesinnten, wo es Spaß macht, wo auch gelacht werden darf, aber wo man auch sein kann, wenn es einem nicht gut geht, wenn man mit etwas hadert oder mit Ängsten in Bezug auf die Zukunft kämpft. Wo man Raum hat und weiß: Hier kann ich sein, wie ich bin, mit den Themen, die mich beschäftigen. Und gleichzeitig kann ich anfangen, meine Schritte in Richtung zu mir selbst zu machen, mich selbst besser kennenzulernen, Resonanz zu üben, die eigene Energetik und Beziehungen besser zu verstehen. Früher haben wir gesagt, der erste Schritt ist auf jeden Fall ein Reading. Im

Reading schaut jemand auf das Chart. Wir haben im Human Design ein Chart, das auf Geburtsdaten basiert, eine energetische Landkarte, auf der man sehen kann, was einen im Kern ausmacht. Aber aus heutiger Sicht finde ich, ist das immer eine statische und recht kurzfristige Angelegenheit. Man hört alles Mögliche über sich, manches nimmt man leicht an, manches nicht, und dann steht man wieder da. Deshalb ist es eigentlich schöner, wenn man in einen Prozess einsteigt, in ein Experiment. Dass man sich wirklich einlässt. Das wäre zum Beispiel über Living Your Design oder den Lebe und Liebe dein Design Kurs möglich. Dass man sich damit auseinandersetzt: Was bedeutet diese Energie? Wo fühle ich sie? Was macht sie mit mir? Wo strahle ich selbst Energie aus? Wo nehme ich Energie auf? Wie ist meine innere Dynamik? Das schaut man im ersten Kurs, im Living Your Design. Wenn man tiefer gehen will, in den Grundlagen oder fortgeschrittenen Kursen, kann man immer mehr erkennen und in die Tiefe gehen. Irgendwann kann man es natürlich, so wie du es machst, auch in die eigene Arbeit einfließen lassen und schauen, wie man dieses Wissen nutzen kann, um Menschen schneller, besser und tiefer zu verstehen. Viele nutzen es integriert für Coaching oder Therapie. Ich habe schon von vielen Klienten gehört, dass eine Sitzung mit Human Design Kenntnissen wirkungsvoller und tiefer geht als jahrelang andere Arbeit. Das heißt, wenn man an dem Punkt ist, sich selbst gut kennenlernen zu wollen, kommt man damit ziemlich schnell bei sich an.

**Claudia Bechert-Möckel:** Ja, diese Erfahrung mache ich übrigens auch. Ich schaue immer sehr genau, wer dafür eine Offenheit hat. Ich biete es an, wenn ich mit Klienten arbeite, in Human Design einzutauchen, in das eigene Chart, in die eigene Beschaffenheit. Da gibt es zwei Szenarien. Das eine ist, wenn ich mit jemandem schon längere Zeit gearbeitet habe. Dann eröffnet das nochmal das, was wir erarbeitet haben, aus einer anderen Perspektive und schafft häufig einen viel größeren Verständnisraum. Damit auch in der eigenen Entwicklung einen anderen Erfahrungsraum. Bewusstheit ist ja immer der erste Schritt, damit man auch ein anderes Verhalten ausprobieren kann. Das andere ist, wenn jemand zu mir kommt, mit dem ich noch nie gearbeitet habe, und nach diesem Reading wirklich überwältigt ist. Ich habe alles schon erlebt: Tränen in den Augen, totale Überwältigung, weil jemand sagt: Wie kann das wahr sein? Ehrlich gesagt weiß ich es manchmal auch nicht, aber in meiner Erfahrung ist es ein überaus krasses Tool. Ich muss gar nicht bis in die Tiefe erklären, warum das so ist. Es ist einfach die Erfahrung, die ich mache. Natürlich kann man es erklären. Es ist eine Synergie aus Kulturtechniken und moderner Wissenschaft. Gleichzeitig ist es für mich so: Das kann sich niemals ein Mensch ausgedacht haben. Aber auf diese

Ebene reicht mein Verstand oder meine Fähigkeit, das zu erklären, nicht hin. Es ist einfach die Erfahrung, die ich mit Klienten mache. Heute brechen ja auch spirituelle Bedürfnisse weg, weil die Kirche zum Beispiel nicht mehr die Rolle hat, die sie früher hatte. Wir sind aber zutiefst spirituelle Wesen. Und das ist auch das, was im Human Design steckt: ein spiritueller Zugang, aber ein eigener. Wenn Menschen dafür eine Offenheit haben, kann es ein überaus wertvolles Tool sein, sich selbst zu sehen.

**Barbara Pettinghaus:** Genau. Als ich angefangen habe, war ich auch sehr stark vom Kreuz der Planung geprägt. Da hieß es noch, dass bestimmte Stufen unbedingt durchlaufen werden müssen, bevor man das nutzen kann. Das hat sich in den letzten Jahren sehr stark verändert. Man kann Human Design schon sehr schnell nutzen und ins eigene Leben integrieren. Man muss dafür nicht jahrelang studiert haben. Ich habe das Gefühl, schon nach dem Living Your Design oder dem Grundlagenkurs hat man so viele Erkenntnisse und Möglichkeiten, tiefer zu schauen, dass man diese Erfahrung wirklich macht: Menschen fühlen sich tief berührt, gesehen und verstanden. Wenn man es dann in der Arbeit einsetzt, ist das total schön. Früher war vieles sehr starr und fest. Inzwischen hat sich das zum Glück gelockert. Spiritualität wird in Zukunft auch ein Thema bleiben. Kirche und der Bezug zu Gott waren natürlich auch ein Ergebnis der Evolution, aus der wir gekommen sind. Aber diese spirituelle Anbindung wird für uns nie unwichtig werden. Dieses Sich-selbst-Verorten im Universum und zu schauen: Wo finde ich meinen Platz? Dabei finde ich es im Prinzip unwichtig, wie man das für sich benennt oder beschreibt. Aber dass man irgendwo angebunden ist, ist ein schönes und beruhigendes Gefühl. Ich weiß nicht, wie es dir ging, diese Bilder zu sehen, die von dieser Mondumrundung gemacht wurden. Ich fand, das hat viele Menschen auch auf einer spirituellen Ebene berührt. Weil man die Welt wieder als fragiles System gesehen hat. Uns als Teil davon, aber auch in der Anbindung an ein größeres Ganzes. Wir machen uns so wenig Gedanken darüber, was es für ein Wunder ist, dass wir hier sind, zu dieser Zeit, an diesem Ort. Ich finde schon, dass Human Design eine Möglichkeit sein kann, sich nochmal auf neue Art an etwas Größeres anzubinden, an das Große und Ganze, egal ob man gläubig ist oder nicht.

**Claudia Bechert-Möckel:** Und wir sind zur selben Zeit hier, Barbara. Ist das nicht schön? Ich finde es sehr schön. All diese wunderbaren Angebote der Human Design Academy, für alle, die tiefer tauchen möchten, verlinke ich natürlich. Auch den Kurs zum Global Shift, wenn jemand tiefer in dieses Thema

einsteigen möchte. Das ist natürlich weitaus größer, als wir es hier anstoßen konnten. Barbara, ich danke dir ganz herzlich für dieses inspirierende Gespräch und für deine Güte, die du dabei ausstrahlst. Ich glaube, dass das Menschen in dieser sehr turbulenten Zeit eine Perspektive von Hoffnung und Vertrauen öffnen kann. Danke.

**Barbara Pettinghaus:** Es war super schön, hier zu sein, Claudia. Es ist ein Thema, das mich sehr beschäftigt, und es war total schön, jetzt auch ein bisschen davon weitergeben zu können. Tausend Dank für die Einladung und für das Gespräch. Es hat mir total viel Spaß gemacht.

**Claudia Bechert-Möckel:** War mir eine Freude. Macht's gut. Tschüss.

**Barbara Pettinghaus:** Du auch.