

SPARK 031

(Matrix Code: **SPARK031.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Unterscheidungen sind eine höhere Technologie als Grenzen.

VERTIEFUNG: Bevor du Unterscheidungen treffen kannst, musst du erst in der Lage sein, Grenzen zu setzen. Bevor du Grenzen setzen kannst, musst du erst in deinem Körper sein, dein eigenes Zentrum besitzen und deine Gefühle fühlen, insbesondere Wut. Die physischen Empfindungen deines Körpers können dir Aufschluss darüber geben, was funktioniert und was nicht funktioniert. Was ein GO! ist, und was ein BEEP! ist. Wenn du deine Gefühle fühlen kannst, kannst du wissen, welche Grenzen du setzen musst.

Eine Grenze funktioniert wie eine energetische Wand. Wirksames Grenzsetzen ist eine wichtige und notwendige Fertigkeit, um gesunde, erwachsene Beziehungen und ein gesundes Umfeld für aufwachsende Kinder zu entwickeln und aufrechtzuerhalten. Beispiele für Grenzen sind: Nein! Stopp! Das ist nicht in Ordnung! Tu das nie wieder! Mach das nur so! Das geht dich nichts an! Das ist mein Leben! Das werde ich nicht tun! Lass mich in Ruhe! Geh weg! Und so weiter. So einfach diese Grenzen auch scheinen mögen, so überraschend könnte es sein, zu erkennen, wie unfähig die meisten von uns sind, wenn es darum geht, Grenzen zu setzen.

Grenzen leisten einen wertvollen Beitrag zu einem funktionsfähigen Leben eines erwachsenen Mannes oder einer erwachsenen Frau, doch da Grenzen eine Barriere bilden, blockieren sie auch Möglichkeit. Ob Grenzen von uns selbst oder von anderen gesetzt werden – ein Possibility Manager erkennt, dass Alternativen zu Grenzen gefragt sein können. Eine dieser Alternativen ist Klarheit.

Klarheit wird durch Unterscheidungen erzeugt. Es mag nicht offensichtlich sein, aber mit Übung kannst du lernen, Unterscheidungen zu treffen statt Grenzen zu setzen. Eine Unterscheidung wirkt eher wie ein durchlässiger Lattenzaun und nicht wie die undurchdringliche Mauer einer Grenze. Eine Unterscheidung präzisiert das Limit, lässt aber trotzdem zu, dass Energie fließt und Möglichkeiten zugänglich sind. Grenzen stoppen jede Aktion. Unterscheidungen erzeugen Klarheit darüber, welche Handlungsschritte unternommen werden können, um zukünftig bessere Ergebnisse zu erzielen. Je nichtlinearer die Unterscheidung ist, desto nichtlinearer sind die möglichen Handlungsschritte.

Hier sind nützliche Unterscheidungen, welche die üblichen Gründe für das Setzen von Grenzen umgehen.

- Jede Person hat eine Box, aber eine Person ist nicht ihre Box. Eine Person ist ein unermesslich eindrucksvolles Potential.
- Boxen sind weder lebendig noch willensstark. Boxen sind Maschinen.
- Falls du dich je von einer Person beleidigt fühlst, reagiert deine Box auf ihre Box. Du reagierst auf eine Maschine, nicht auf sie.
- Sich von einer Maschine beleidigen zu lassen ist genauso intelligent wie über einen Stein zu stolpern und dann wütend auf den Stein zu sein.
- Maschinen tun das, was Maschinen tun. Du kannst darauf zählen, dass Maschinen mechanisch sind.

- Gegenüber einer Maschine die Opferrolle zu spielen, hat immer einen strategischen Grund. Du ziehst einen Nutzen daraus.
- Wenn es zwischen dir und einem Kind ein Problem gibt, dann hat es nichts mit dem Kind zu tun.
- Es ist eine geistesgestörte Handlung, wenn eine große Person ihr Problem mit einer kleinen Person dadurch löst, dass sie die kleine Person bestraft oder ausschimpft.
- Wenn du jemanden ansiehst und glaubst zu wissen wer diese Person ist, dann kannst du nur ihre Box kennen. Wer die Person wirklich ist, liegt jenseits menschlicher Erkenntnis.

EXPERIMENT:

SPARK031.01 Lerne Stierkampf. Stierkampf ist eine exzellente Metapher, um Unterscheidungen zu treffen vs. Grenzen zu setzen. Eine Grenze zu setzen ist wie ein Stierkämpfer, der mit einem Laster voller Beton und Ziegelsteine in die Arena kommt und sich ein großes Blockhaus baut, in welchem er stehen und sich vor dem großen beängstigenden Stier schützen kann. Wenn seine Grenze fertig ist, ist er vor dem Stier sicher. Aber er ist auch vollkommen abgeschnitten von dem Stier. Die Aufregung des Stierkampfes ist vorbei und das Publikum ist nach Hause gegangen, weil ihnen langweilig wurde. Der Stier wird mittlerweile auch schon eingeschlafen sein.

Eine Unterscheidung zu treffen ist wie der klassische Stierkämpfer. Er begibt sich halbnackt in die Arena und hat lediglich ein rotes Tuch dabei. Der Stierkämpfer weiß, dass der Stier mechanisch ist. Der Stier wird tun, was Stiere tun (Boxen tun, was Boxen tun). Wenn der Stierkämpfer sein rotes Tuch vor sich selbst hält, wird das Ergebnis das Gleiche sein wie keine Grenze und keine Unterscheidung zu haben. Der Stierkämpfer wird vom Problem „getötet“ werden. Aber wenn der Stierkämpfer vor dem Stier steht und mit seinem roten Tuch seitlich von sich wedelt, trifft der Stierkämpfer eine Unterscheidung. Die Unterscheidung ist, dass der Stier auf das Tuch losgeht und nicht auf den Stierkämpfer. Der Stierkämpfer ist in vollkommener und offener Beziehung mit dem Stier, und gleichzeitig wird der Stierkämpfer nicht vom Stier getroffen. So funktionieren Unterscheidungen. Unterscheidungen benötigen weniger Zeit und weniger Mühe, aber mehr Intelligenz als Grenzen.

Untersuche alle Grenzen, die von deiner Seite aus bestehen. Wem gegenüber hältst du die Grenzen aufrecht? Warum? Wer, glaubst du, sind die anderen? Was würde mit dir geschehen, wenn du diese Grenzen ihnen gegenüber nicht aufrechterhalten würdest? Wie könntest du diese Grenzen zu Unterscheidungen weiterentwickeln, die zu Klarheit führen und dir mehr Möglichkeit geben? Untersuche alle Grenzen, die andere Menschen dir gegenüber aufrechterhalten. Wer hält sie aufrecht? Untersuche, warum diese Menschen das Gefühl haben, Grenzen gegen dich aufrechterhalten zu müssen. Wie könntest du die Grenzen anderer Menschen zu Unterscheidungen verändern, welche sowohl dich als auch die anderen bestärken? Beantworte diese Fragen als dein Experiment.