

SPARK 039

(Matrix Code: **SPARK039.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Die durchtriebenste Opfergeschichte ist die verantwortliche Opfergeschichte.

VERTIEFUNG: Eine der grundlegenden Einsichten im Possibility Management ist, dass es unmöglich ist, ein Opfer zu sein. Eine solche Idee wird mit einem Ohr gehört. Das andere Ohr hört dem inneren Standardkanal des Gremlins zu, der kontinuierlich tönt: „Oh, das tut mir jetzt aber weh. Ich kann das nicht. Ich weiß nicht, wie. Es ist zuviel für mich. Jemand verletzt mich. Der Beweis ist zu deutlich als dass es gelegnet werden könnte. Ich bin ein Opfer! Ich muss mich darüber beschweren! Ich muss die Täter beschuldigen, mich im Recht fühlen und vielleicht noch einen kleinen Racheakt einschieben. Ich bin total gerechtfertigt.“

Jedes Mal, wenn du dich wie ein Opfer fühlst, bist du im Grunde dazu überlistet worden, eine unbewusste theatralische Rolle in einem niederen Drama zu spielen. Von den drei Rollen Täter, Retter, Opfer in einem niederen Drama besitzt das Opfer die größte Macht. Wenn du dich weigerst, ein Opfer zu sein, kann es kein niederes Drama geben.

Das Opfer läutet das niedere Drama damit ein, dass es eine „Opfergeschichte“ erfindet, die erklärt, wann, wo und wie es zum Opfer gemacht wurde. Ein geschicktes Opfer kann Beweise finden, um aus jedem einen Täter oder einen Retter zu machen! (Du weißt, wovon ich spreche.) Ein niederes Drama führt dich in die Irre, denn egal wie groß oder laut das niedere Drama ist, es ist bloß niederes Drama. Nichts wird sich dadurch ändern. Während eines niederen Dramas lässt sich dein Gremlin auf ein Fressgelage ein und schlägt sich zusammen mit den anderen Gremlins den Bauch mit Lebensenergie voll, bis er nichts mehr fressen kann. Das ist das einzige Ergebnis, das während des niederen Dramas erzielt wird: fette Gremlins. Wenn dein Gremlin vollgestopft ist, schläft er ein und das niedere Drama kommt zu einem Ende. Der Friede herrscht solange vor, bis dein Gremlin wieder aufwacht und Hunger auf sein nächstes niederes Drama bekommt.

Ohne Spezialtraining wird dein Leben von den Fressgelüsten deines Gremlins geprägt sein. Dieser SPARK ist Teil deines Spezialtrainings. Fang an, wie ein Possibility Manager zu denken: Jedes Mal, wenn du dich wie ein Opfer fühlst, lass in deinem Verstand sofort rote, blinkende Lichter erleuchten und laute Alarmglocken ertönen. Wenn du dich wie ein Opfer fühlst, ist es der Gremlin, der versucht, Verantwortung zu vermeiden. Der Gremlin spannt dich unter Verwendung von Ist-Kleber in eine Opfergeschichte, um solche Sätze zusammenzubasteln wie: „Er *ist* ein Volltrottel!“ „Das *ist* überwältigend!“ „Jetzt *macht* sie es schon wieder!“ „Das *passiert* mir immer!“ Automatisch glaubst du deiner selbstgemachten Opfergeschichte, denn wie könnte sie falsch sein? Du hast den Beweis gefunden! Wie könnte das eine Täuschung sein? Du hast die Geschichte selbst erfunden! Du steigst in deine frische, heiße Geschichte ein und spielst deine Rolle wie ein Schauspieler, so als sei die Opfergeschichte solide und real wie ein Berg.

Es gibt zwei Arten von Opfergeschichten. Die erste Art ruft einen Täter auf den Plan. Dein Gremlin sucht sich einen bestimmten „Feind“ und begibt sich mit rechtschaffendem Groll in das Fressgelage. Selbst erzeugte Chemikalien rauschen durch deine Adrenalindrüsen. Aus Sicht des Gremlins ist die ganze Sache ziemlich befriedigend. Es ist relativ leicht, darauf zu achten, diese erste Art von Opfergeschichte zu vermeiden, verglichen mit der zweiten Art der Opfergeschichte, wo es keinen bestimmten Täter bei der Straftat gibt.

Diese zweite Art der Opfergeschichte macht dich zu einem „verantwortlichen Opfer“. Umstände scheinen harmlos oder zufällig aufzutauchen und „zwingen“ dich, gegen deinen Wunsch „Verantwortung zu übernehmen“, und dann hast du einen Job, der nicht wirklich dein Job ist, aber kein anderer macht ihn. Die Geschichte kann dann ungefähr so gehen: „Da bin ich mal wieder der Einzige, der dafür ‚Verantwortung übernimmt‘, dieses Chaos aufzuräumen. Die anderen können sich schön entspannen oder machen, was sie wollen, und ich – ich muss noch im Büro bleiben und bis spät abends arbeiten oder zu Hause bleiben und auf die Kinder aufpassen oder die Wäsche machen oder die Rechnungen bezahlen – und alle anderen können sich einen schönen Lenz machen.“

Es ist ziemlich interessant, einmal so zu tun, als seiest du ein kleiner Vogel, der im Dorf unbemerkt von Schulter zu Schulter herumfliegen könnte. Auf der Schulter der Mutter hörst du diese murmeln: „Wenn ich doch bloß in dem Strickladen arbeiten könnte, dann könnte ich mit den Kunden plaudern und wunderschöne Pullis stricken. Stattdessen sitze ich hier alleine fest und räume hinter den Kindern her. Sobald ich mit dem Abwasch fertig bin, kann ich schon wieder mit dem Kochen für die nächste Mahlzeit anfangen.“ Auf der Schulter der Dame im Strickladen hörst du: „Jeden Tag höre ich von den Kundinnen die gleichen Beschwerden, den gleichen Tratsch, und ich sitze hier fest in diesem Neonlicht und der Abluft. Wenn ich doch bloß als Gärtnerin arbeiten könnte.“ Du hörst den Gärtner sagen: „Wenn ich doch bloß in einem warmen Büro mit einem weichen Stuhl hinter einem sauberen Computer arbeiten könnte. Stattdessen stapfe ich hier draußen im Regen herum und werde von den Rosensträuchern zerkratzt. Meine Hände sehen aus wie altes rissiges Leder.“ Auf der Schulter der Büroangestellten würdest du hören: „Oh Gott! Noch so ein stressiger Tag hinter dem Computer. Diese Zahlen zusammenzählen. Jenen Brief schreiben. Es fühlt sich an wie in Einzelhaft, völlig leblose Arbeit. Wenn ich doch bloß eine einfache Hausfrau sein könnte, die für eine Familie mit glücklichen Kindern kochen könnte.“ Festgefahren. So fühlt sich ein verantwortliches Opfer.

Wenn du in der Geschichte des „verantwortlichen Opfers“ lebst, ist die Verantwortung selbst der Täter. Du bist das Opfer von Verantwortung. Du tust so, als seiest du verantwortlich, aber du bist nicht wirklich verantwortlich, du bist ein Opfer und nutzt falsche Verantwortung als Ausrede. Es erfordert enormen Mut, die Motivationen deiner Box anzusehen, dich verantwortliches Opfer spielen zu lassen.

EXPERIMENT:

SPARK039.01 Dieses Experiment besteht aus zwei Teilen.

Teil 1: Du fängst an, besondere Aufmerksamkeit auf die Arten von Geschichten zu richten, die du erzeugst, um zu rechtfertigen oder zu erklären, warum du eine bestimmte Sache tust oder nicht tust. Wenn du zum Beispiel das Tempolimit

überschreitest, achte darauf, was du zu dir selbst sagst, um dir die Erlaubnis dazu zu geben. Nimm wahr, was du zu dir sagst, wenn du nicht das tun kannst, was du tun willst, oder Dinge nicht fair sind. Gibst du deine Verantwortung als Opfer ab oder übernimmst du Verantwortung?

Teil 2: Nachdem du diesen Geschichten einige Tage lang auf der Spur warst, probiere dieses radikale Experiment aus. Probiere bei der nächsten unbequemen, intensiven oder unerwarteten Situationen, die dir begegnet, eine dieser einfachen Aussagen aus:

- „Ich wähle das.“
- „Ich darf das erleben.“

Sprich deine Aussage laut aus, entweder zu jemand anderem oder einfach zu dir selbst.

Falls dein Auto im Regen auf dem Weg zur Arbeit einen Platten kriegt und du nass wirst und zu spät kommst, dann deklariere: „Ich wähle das“, wobei du die Situation akzeptierst, als hättest du sie extra passend für deine eigene Weiterentwicklung zugeschnitten, und dann ändere nicht deine Meinung. Falls du feststellst, dass du mehr als deinen gerechten Anteil der Last bei irgendeinem Projekt trägst, dann erzeuge keine „verantwortliche Opfergeschichte“, sondern deklariere: „Ich wähle das.“ Falls du anfängst, dich ängstlich, traurig oder wütend über etwas zu fühlen, deklariere: „Ich darf das erleben.“ Achte darauf, was sich verändert.