

## SPARK 045

(Matrix Code: **SPARK045.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**UNTERSCHIEDUNG:** Beziehungen blühen, wenn du dich dem verpflichtest, wozu die andere Person verpflichtet ist.

**VERTIEFUNG:** Eine blühende Beziehung ist dynamisch, dehnt sich aus, geht in die Tiefe, entwickelt sich und ist ein Kanal für riesige Mengen an archetypischer Energie. Wenn du deine Beziehung mit Aufmerksamkeit, Kommunikation und Sorgfalt nährt, reagiert die Beziehung damit, die vier Körper von dir und deinem Partner mit physischem Kontakt, intellektuellen Entdeckungen, emotionaler Freude und inspirierendem Staunen zu nähren. Eure Beziehung wird zu einem experimentellen Labor gegenseitiger Wonne.

Eine solche Beziehung zum Leben zu erwecken ist damit verbunden, dich dem zu verpflichten, wozu die andere Person verpflichtet ist. Dich dem zu verpflichten, wozu die andere Person verpflichtet ist, bedeutet nicht, dass du deine Verpflichtung zu dem, wozu du selbst verpflichtet bist, aufgibst. Es bedeutet nicht, dass du dich anpasst, dich klein machst, dein Zentrum abgibst oder deinen persönlichen Raum mit dem Raum der anderen Person vermischst! Dich der Verpflichtung einer anderen Person zu verpflichten, ergibt sich als Nebenwirkung deiner eigenen Würde, deines Respekts und deiner Freude, sowohl dir gegenüber als auch der anderen Person gegenüber.

So einfach und lohnenswert das auch klingt – wir tun es fast nie. Wenn ich dich jetzt zum Beispiel bitten würde, mir zu sagen, wozu dein Partner wahrhaftig verpflichtet ist, was würdest du sagen? Wie steht's mit deinen Kindern? Weißt du es gar ganz genau? Wie steht's mit deinem Chef? (Es ist erstaunlich, aber ich kann dich eigentlich nicht bitten, dich der Verpflichtung deines Chefs zu verpflichten. Wahrscheinlich würdest du es nicht tun. Das liegt daran, dass wir bei der Art, auf die viele unserer Organisationen entworfen sind, meist annehmen, dass das Leben unseres Chefs bereits seiner Verpflichtung entspricht. Beim Erklimmen der Hierarchie geht es darum, neidisch auf unseren Chef zu sein, nicht verpflichtet gegenüber unserem Chef zu sein. Wir sehen uns gezwungen, einen Überlebenswettbewerb mit unserem Chef zu spielen. Der hierarchische Aufbau zwingt uns zu dem Versuch, ihm zu nehmen, wovon wir glauben, das er es hat und wir es nicht haben, und er zwingt ihn, seine Position zu verteidigen. Es gibt viele andere Entwürfe für Organisationen, die vollkommen andere Ergebnisse hervorbringen, aber das ist das Thema für einen anderen SPARK! Also, zurück zu deinem Partner...) Wie würde es tief in der Seele deines Partners aussehen, wenn du dazu verpflichtet wärest, dass es in seinem Leben um die Dinge geht, die ihm am wichtigsten sind? Die meisten von uns haben keine Ahnung. Lass uns also von vorne beginnen. Bevor du dich dem verpflichten kannst, wozu eine andere Person verpflichtet ist, wirst du zuerst in Erfahrung bringen müssen, wozu sie verpflichtet ist.

Wie kannst du in Erfahrung bringen, wozu eine andere Person verpflichtet ist? Eine solche Entdeckung erfordert eine spezielle Art des Zuhörens, genannt „Heraushören der Verpflichtung“. Zum größten Teil wird dein Zuhören von dem geprägt, wozu du selbst verpflichtet bist. Du hörst heraus, was du bereits hören willst. Du hörst auf

Hinweise, welche die Geschichten stützen, die deine Box für ihre gewöhnlichen Verteidigungsstrategien braucht. Zu lernen, dem zuzuhören, wozu *ein Anderer* verpflichtet ist, ist eine völlig andere Art des Zuhörens, besonders bei den Personen, die dir am nächsten stehen. Sich der Verpflichtung eines anderen zu verpflichten, bringt euch beide ins selbe Team (selbst wenn ihr eingangs „Feinde“ wart!).

#### **EXPERIMENT:**

**SPARK045.01** Lerne herauszuhören, wozu eine andere Person verpflichtet ist. Eine Verpflichtung herauszuhören beginnt damit, dass du zentriert bist. Verpflichtungen sprechen zu einer Person an ihrem Zentrum. Verpflichtungen liefern Impulse für eine Bewegung direkt am Zentrum einer Person. Wenn du selbst zentriert bist, dann fühlst du deine eigenen Verpflichtungen. Dadurch, dass du deine eigenen Verpflichtungen fühlst, kannst du die Verpflichtungen anderer Personen fühlen. Das „Zuhören“ stellt sich in diesem Fall eher als einfühlsames Ganzkörper-Gespür heraus. Wenn du die Verpflichtung einer anderen Person erfolgreich hörst, hast du einen klaren Eindruck ihrer Verpflichtung aus ihrer eigenen Perspektive wahrgenommen.

Höre während dieser nächsten Woche nach und nach auf die Verpflichtungen eines jeden, der eng in deinem Leben mit dir zu tun hat. Du kannst mit Sicherheit davon ausgehen, dass du bis jetzt noch nicht weißt, wozu sie verpflichtet sind. Du kannst nochmal komplett von vorn bei Null anfangen, als ob ihr alle Fremde seid.

Beim Heraushören ihrer Verpflichtung wirst du vielleicht feststellen, dass du innehältst, sie mit nicht-analytischen Augen betrachtest und nichts Bestimmtes sagst oder fragst. Einfach nur scannst. Finde dein eigenes Zentrum und sei mit ihnen auf eine Weise, dass du heraushörst, wozu sie verpflichtet sind.

Es kann deiner Fähigkeit, Verpflichtung herauszuhören, helfen, wenn du aufhörst, Störsignale zu senden. Halte deine Forderungen zurück, halte deine Annahmen zurück, halte deine Erwartungen zurück und halte deine Projektionen zurück. Steh ihnen nicht im Weg. Sei still und unsichtbar. Mach keine plötzlichen Bewegungen. Entspanne deine Filter. Öffne deine Rezeptoren und beobachte, was die Inspiration dieser Person sie veranlasst zu tun. Höre zwischen den Zeilen heraus, was sie sagt. Da Verpflichtung eher aus dem Körper als aus dem Intellekt kommt, wirst du die Verpflichtung einer anderen Person als Eindruck oder Bild wahrnehmen, das in deiner eigenen Wahrnehmung auftaucht, so wie jemand, der langsam aus einer dichten Nebelbank austritt. Versuche nicht, dem nachzujagen, um die Antwort herauszubekommen, wie bei einer Matheaufgabe. Das wird es bloß wieder verjagen. Lass es stattdessen zu dir kommen.

Es kann am Anfang leicht passieren, dass du dir bei dem, was du als Verpflichtung beim anderen heraushörst, etwas vormachst, oder dass du dir über das, was du wahrgenommen hast, nicht sicher bist, also überprüfe es mit dem Anderen. Wiederhole, was du den Anderen hast sagen hören, oder was du zwischen den Zeilen herausgehört hast. Sag es einfach und kurz. Dann hör auf zu reden und warte ab. Gib der anderen Person viel Raum, damit sie Klarheit darüber gewinnen kann, was sie wirklich will. Eine Person weiß sofort, was an dem, was du sagst, nicht stimmt. Nimm es nicht persönlich, wenn du völlig daneben liegst. Versuch es einfach noch einmal.

Dein Chef mag über deine Leistung verärgert sein, aber was er in Wirklichkeit will, ist ein reibungslos arbeitendes Team. Dein Kollege beschwert sich vielleicht über ein Problem, aber was er wirklich will, ist mehr Anerkennung und Kommunikation mit dir. Dein Partner oder dein Kind haben vielleicht einen Unfall oder werden krank, aber was sie wirklich wollen, ist ein wenig private Zeit mit dir oder etwas körperliche Nähe.

Wenn es klar wird, worin die Verpflichtung des Anderen besteht, dann unternimm Schritte, dich dieser zu verpflichten. Lass deine Gesten so sanft und unsichtbar wie möglich sein. Deine Verpflichtung kann viele Formen annehmen, aber sie muss sich immer in irgendwelchen Taten zeigen, nicht nur in Worten. Wenn du nicht in einer Art und Weise handelst, die mit deiner Verpflichtung übereinstimmt, dann bist du in Wirklichkeit etwas anderem verpflichtet.