

SPARK 070

(Matrix Code: **SPARK070.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Beziehung steht der Intimität im Weg.

VERTIEFUNG: Beziehung findet zwischen Boxen statt: Box agiert mit Box. Deine Box lässt eine andere Person nicht näher an dich herankommen als bis zur Grenze deiner Box. Die Box des Anderen macht das Gleiche. Selbst die umfangreichste psycho-emotionale Prozessarbeit wird zwei Boxen nicht gestatten, Intimität zuzulassen, weil die Box die Absicht verfolgt, Trennung zu erzeugen und aufrechtzuerhalten.

Intimität spielt sich im Sein ab. Wenn Intimität da ist, wird die Box einfach ignoriert, als sei sie eine irrelevante Illusion. Intimität spielt sich in einer anderen Dimension ab als in der Dimension der Boxmechanik. Wenn Intimität da ist, finden die Box-Gebärden keine Anwendung. Intimität bedarf keiner Gründe.

Manche Paare entwickeln ein Muster, zuerst zu streiten und dann im Bett zu landen. Das Streiten ist heftig und zerstörerisch genug, dass die Schaltkreise überlastet sind, die Verteidigungsmechanismen verschmoren, und sich die Boxen nicht mehr verteidigen können. Mit vorübergehend zerstörten Boxen kann eine vorübergehende falsche Intimität aufkommen. Der Rückschlag nach solcher Intimität ist oft ein weiterer Streit. Wenn du dieses Muster hast, versuche, etwas anderes zu finden.

Das Lexikon definiert „Beziehung“ als „emotionales Verhältnis, eine emotionale Verbindung zwischen Menschen, Verbindung durch Blut oder Heirat,“ usw. „Intimität“ bedeutet „warme Freundschaft, Nähe, Zuneigung, vertrautes Gefühl, behaglich, hautnah, Gemeinschaft, Kontakt mit dem innersten oder essentiellen Wesen...“

Die Frage bleibt: Was willst *du*? Verhältnis oder Gemeinschaft? Beziehung oder Intimität? Die Erfahrungen, die du dir mit jenen Menschen verschaffst, die dir in deinem Leben am nächsten stehen, sind das Ergebnis einer bewussten oder unbewussten Wahl dessen, was du willst.

Du kannst etwas mehr Klarheit darüber erlangen, wenn du es dir folgendermaßen betrachtest. Das Bedürfnis nach Beziehung könnte in Wirklichkeit ein Wunsch nach einem oder mehreren der folgenden Dinge sein:

- Bestätigung, dass du existierst
- ein Partner für die „Ich bin okay“ – „Ich bin nicht okay“ Debatte
- ein Partner für das Dominieren/Unterordnen oder das Täter/Opfer Spiel
- ein Held auf weißem Pferd, mit dem du das „Rette mich“ Spiel spielst
- die Vermeidung existenzieller Einsamkeit
- das Verlangen nach emotionaler oder finanzieller Sicherheit
- das Verlangen nach energetischer Vermischung, Verstrickung, Verschmelzung oder Co-Abhängigkeit, die ein drogenähnliches Hochgefühl erzeugt
- ein Partner für intellektuelle Gefechte
- ein Papa- oder Mama-Ersatz

- eine wechselseitige Abhängigkeit (das bedeutet, jemanden zu haben, der den Kopf für Verbindlichkeiten hinhält) oder
- ein garantierter Nachschub an Futter für gewisse psychologische Vampirstrukturen deiner Box.

Keines dieser Ziele für Beziehung dürfte sehr einladend erscheinen, wenn du innehältst und darüber nachdenkst, obgleich die soeben aufgeführten Punkte viele Beziehungen perfekt beschreiben. Wie kann irgendjemand in diesem traurigen Zustand leben?

Zunächst einmal hast du kein Training darin erhalten, den richtigen Nutzen aus Beziehungen zu ziehen, also hast du im Grunde gar keine Vorstellung davon, was du tust. Demzufolge reproduzierst du in deinen Beziehungen naturgemäß das, was dir deine Eltern in ihrer Beziehung vorgelebt haben.

Zweitens, wenn du Intimität ernsthaft als Alternative in Erwägung ziehst, wirst du feststellen, dass Intimität zu kostspielig für deine Box sein dürfte.

Die Orientierung in Richtung Intimität macht deutlich, dass einige unvermeidbare Preise gezahlt werden müssen, um dorthin zu gelangen. Du kannst nur dann eine funktionsfähige reife Intimität erfahren, wenn du Folgendes hast: Den Mut, radikale Verantwortung zu übernehmen, statt dich hinter Regeln und Sitten zu verstecken; den Mut, große Mengen an nackter Angst zu erfahren; fehlendes Nachdenken über die Vergangenheit oder die Zukunft, weil Intimität nur in der Gegenwart stattfindet; Wechsel vom Tun zum Sein; die Kontrolle über deine Aufmerksamkeit, um nicht abgelenkt zu sein; eine verletzbare Bereitschaft, keine Geheimnisse zu haben; ungeschützt zu sein und vollständig erkannt und gesehen zu werden wie du bist; eine tiefe Unschuld, die aus Akzeptanz und nicht aus Naivität erwächst; das Anerkennen von Vergänglichkeit, denn du kannst das Sein nicht besitzen; die Fähigkeit, intensive grundlose Freude zu erfahren; und eine Bereitschaft, eine unaufhörliche Sehnsucht nach der Rückkehr zu Intimität zu spüren, wann immer sie nicht gegenwärtig ist (und manchmal sogar, wenn sie es ist!). Es besteht kein Zweifel – das ist eine lange und beachtliche Liste von Voraussetzungen! Na wenn schon.

EXPERIMENTE:

SPARK070.01 Experiment mit Beziehung. Dir ist Beziehung, wie sie sich in menschlichen Normbereichen vollzieht, bereits recht vertraut. Das nächste Experiment in Beziehung ist daher, nichtlinear vorzugehen: Gib das Versuchen einfach demütig auf. Sammle mehrmals am Tag, solange du es aushalten kannst, all deine Gewohnheiten bezüglich Verstrickung, Kontrolltaktiken, Erwartungen, Projektionen, Manipulationen, Groll, Verführungstechniken, Opfergeschichten, Beschuldigungen und so weiter zusammen und leg sie hübsch in eine kleine Schachtel, zurre den Deckel fest, leg die Kiste in ein hinteres Regal deines mentalen Lagerraums und geh nicht mehr dorthin. Das Spiel ist aus. In der Sprache der Drogensucht nennt man diese Übung „einen kalten Entzug machen“. Vollständige und absolute Abstinenz. Solange du dieses Experiment mit Beziehung nicht machst, wirst du wahrscheinlich mit keinem Experiment bezüglich Intimität Erfolg haben.

SPARK070.02 Experiment mit Intimität. Du stehst kurz davor, Risiken in Richtung Intimität einzugehen. Bei Intimität geht es nicht darum, Geheimnisse zu teilen. Intimität dreht sich nicht unbedingt darum, überhaupt zu sprechen. Intimität beginnt damit, alles Tun mit einer anderen Person einzustellen und einfach mit ihr zu sein. Führe zuerst eine kleine Forschungsstudie durch. Verbringe ein wenig Zeit an Orten, wo sich Paare üblicherweise aufhalten: Cafés, Parks, Restaurants, Geschäfte, öffentliche Verkehrsmittel. Beobachte, bis zu welchem Grad die Paare in Verbindung gehen. Entwickle ein inneres Intimitäts-Messgerät, mit welchem du von eins bis zehn (zehn ist das Maximum), messen kannst, wie intim die beiden miteinander sind. Merke, dass sie bis zu etwa drei kommen und dann zu weniger Intimität wechseln. Drei und dann Rückzug. Wenn sich ihr Zusammensein über den Wert von drei hinaus intensiviert, dann brechen sie den Kontakt ab. Sie wenden ihre Augen ab, verändern ihre Körperhaltung, verändern den Fokus ihrer Aufmerksamkeit, werden energetisch wacklig, wechseln das Thema, fangen an zu sprechen oder zu denken. Sie lenken sich ab. Einer von beiden oder beide gehen auf null zurück und fangen wieder von vorne bei einem Intimitätsniveau an, das sich sicher anfühlt, irgendwo unterhalb von Stufe drei. Und sie wissen nicht, dass sie das tun! Wenn du das Muster von drei-und-dann-Rückzug eine Zeitlang bei vielen Paaren beobachtest, wirst du nicht umhin können, dich über die Kraft und Beständigkeit dieses Musters zu wundern. Du fängst vielleicht an, dich zu fragen, ob es da einen geheimen Schatz gibt, der jenseits eines Intimitätsniveaus von fünf gut sichtbar vor unserer aller Augen versteckt ist. Was ist das Geheimnis? Genau das ist dein Experiment: Begib dich in die Geheimnisse der Intimität. Finde einen Partner und erzähle ihm vielleicht von dem Experiment. Geh auf Stufe drei. Geh auf Stufe fünf. Geh über fünf. Halte durch; halte durch. Geh auf sieben, acht und halte durch. Beobachte, was in deinem Kopf und deinen Emotionen und deinem Körper passiert. Beobachte, was deine Box tut, während sie versucht, sich gegen Intimität zu wehren. Versuche mehr als einmal auf Stufe zehn zu gehen und bleib mühelos eine oder zwei Minuten lang da. Sei behutsam. Atme. Entspanne dich hinein. Lass deinen Körper sich an alles, was neu ist, gewöhnen. Wenn du Erfolg hast, mach dir keine Sorgen darüber, nicht dableiben zu können. Obwohl der Blick vom Gipfel des Berges atemberaubend, Ehrfurcht einflößend und höchst lohnenswert ist, kannst du nicht auf dem Gipfel des Berges leben. Du musst wieder hinunter ins Tal kommen, um zu leben. Was du vom Berg mit dir hinabträgst, ist eine Erinnerung an eine bemerkenswerte Erfahrung und vielleicht ein Wunsch, eines Tages für weitere Erkundungen zurückzukehren.