

SPARK 071

(Matrix Code: **SPARK071.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Keine noch so große Menge an Prozessen wird jemals die Haken des Grolls aus deinem Herzen entfernen.

VERTIEFUNG: Groll ist heimtückisch. Groll ist das Gefühl, das aufkommt, wenn du daran denkst, was dir jemand angetan hat oder was jemand vergessen hat zu tun. Die Erinnerung daran macht dich wütend. Dein Ärger kann nicht beschwichtigt werden, da der Vorfall in der Vergangenheit liegt. Bewusster oder unbewusster Ärger über ein Geschehnis in der Vergangenheit ist Groll. Selbst wenn du Verantwortung für deinen Anteil an dem Vorfall übernimmst, selbst wenn du mit einem Therapeuten oder Freund darüber sprichst, und selbst wenn du direkt mit der Person sprichst, die dich verärgert hat, und sie dir verspricht, es nie wieder zu tun, bleibt der Groll.

Es ist erstaunlich, dass intelligente, liebevolle Männer und Frauen, die sich einer Beziehung verpflichtet haben, Groll gegen ihren Partner hegen. Groll zerstört Intimität. Und doch scheinen wir nicht in der Lage zu sein, uns aus der Fessel bestimmter Ereignisse zu lösen, die unsere Begeisterung füreinander beschweren.

Wie kannst du frei von Groll sein? Warum sind deine Reaktionen so ausdauernd? Warum besteht der Groll weiter, selbst wenn du den Schaden siehst, den er anrichtet?

Der Groll bleibt bestehen, weil Groll selbstaufgelegt ist. Du tust es dir selbst an.

Wenn du deinen Groll bis zu seinem Ursprung zurückverfolgst, dann wirst du feststellen, dass du schwer und zu Unrecht verletzt wurdest – schrecklich verraten. Groll ist der selbsterzeugte Erinnerungsfaktor der Box, der sicherstellt, dass du deine Schutzmauer niemals soweit herunterlässt, dass du wieder verletzt werden könntest. Groll ist eine gerechtfertigte, selbst verschärfte emotionale Narbe. Groll zu fühlen, tut weh, aber nicht so sehr, wie eine neue Verletzung zu erleiden.

Das Schlimmste, was dir überhaupt passieren könnte, ist bereits passiert. Groll ist das Mittel deiner Box, nicht zuzulassen, dass sich die Geschichte wiederholt.

Wir alle haben Wunden. Manche von uns versuchen, die Erfahrung der Verwundung zu leugnen. Aber tief in unserem Inneren spüren wir alle den Schmerz. Betrachten wir den Umstand, verletzt zu sein, einmal aus einer anderen Perspektive. Die Idee mag erschreckend sein, doch lautet sie so: Verletzt zu werden ist notwendig für deine natürliche Entwicklung. Dadurch, dass du verlassen, missbraucht oder verraten wirst, verlierst du deine Unschuld und gewinnst dabei die Chance, verantwortlich dafür zu werden, eine bessere Zukunft zu gestalten.

Aber es gibt eine Falle dabei. Dadurch, dass du Verantwortung entwickelst, entdeckst du schließlich, dass du durch Groll gefangen bist. Du kannst nichts gegen die Verletzung tun, denn die Verletzung geschah in deiner Vergangenheit. Du *kannst* aber etwas gegen deinen Groll tun, denn er hindert dich daran, präsent zu sein. Analysen oder Prozesse können endlos und unwirksam sein. Was hilft, ist

erwachsen zu werden und die Haken des Grolls aus deinem Herzen zu entfernen. Niemand kann das für dich tun. Wie gehst du vor? Übe mit den folgenden fünf Experimenten:

EXPERIMENTE:

SPARK071.01 Entferne die alten Haken nacheinander aus deinem Herzen. Um einen Haken aus deinem Herzen zu nehmen, durchlebe noch einmal plastisch und exakt, was passiert ist. Während diese Erfahrung vorüberzieht, lass sie zu Staub zerfallen und beschließe ohne weitere Verhandlung: „Das spielt keine Rolle mehr für mich. Das ist für mein jetziges und künftiges Leben absolut irrelevant. Ich mache mir nichts mehr daraus. (Niemand außer dir kann beschließen, sich nichts mehr daraus zu machen). Ich lass es gut sein, für immer.“ Führe diese Selbstoperation in Ruhe durch. Ohne Haken in deinem Herzen heilt dein Herz schnell und wird wieder ganz. Der Groll löst sich in Bedeutungslosigkeit auf.

SPARK071.02 Beschließe, dass du dir selbst genügend vertraust, um auf dich aufzupassen, wenn du mit jemandem zusammen bist, der dir eine neue Wunde zufügen könnte. Du bist kein machtloses Opfer mehr, kein Kind mehr. Du hast genügend praktische Erfahrung, um den meisten Fallstricken aus dem Weg zu gehen. Beschließe, dass du jetzt wachsam genug bist und keinen alten Groll mehr brauchst, um dich daran zu erinnern, wachsam zu bleiben.

SPARK071.03 Gib dem Universum das radikale Versprechen: „Aus freiem Willen treffe ich die Entscheidung, niemals Rache oder Vergeltung für meine Verletzungen zu üben. Ich werde niemals Genugtuung dafür suchen.“ Das bedeutet, dass deine Verbindungen zu den anderen Beteiligten an vergangenen Vorfällen gelöst und entwirrt sind. Du befreist die anderen und lässt sie endgültig heimgehen. Indem du die anderen befreist, wirst auch du frei.

SPARK071.04 Immer wenn Groll auftaucht, benutze die Scheibe des Nichts, damit sich Haken an nichts festhaken können. Die Scheibe des Nichts ist ein kraftvolles Energiewerkzeug eines Possibility Managers, das zweckdienlich am Werkzeuggürtel getragen wird. Sie ist eine Scheibe mit zehn Zentimetern im Durchmesser und besteht aus einer flüssigen Spiegeloberfläche, eingefasst von einem goldenen Ring, welcher ein Tor ins unendliche Nichts darstellt. Die Scheibe springt augenblicklich in deine Hand und schiebt sich zwischen dein Herz und den sich nähernden Haken. Die Haken fahren in die Scheibe hinein und finden natürlich nichts zum Einhaken. Du bist wirksam davor geschützt, an den Haken zu gehen.

SPARK071.05 Egal, welcher Schmerz aufkommt, nutze ihn. Schmerzen wie Traurigkeit, Wut und Angst sind äußerst nützlich. Nutze den Schmerz als Treibstoff, um mehr zu lieben. Was bedeutet das? Wenn du deinen eigenen Schmerz anerkennst und Anspruch darauf erhebst, als sei er dein Freund, dann informiert er dich für immer über den Schmerz Anderer. Du erfährst Offenheit, Akzeptanz, Mitgefühl, Einfühlungsvermögen und Verständnis. Diese Qualitäten helfen, jenen Raum zu erzeugen, durch den Liebe geschieht.