

## SPARK 086

(Matrix Code: **SPARK086.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**UNTERSCHIEDUNG:** Bevor du nicht vollkommen in der Lage bist NEIN zu sagen, ist dein JA eine Lüge.

**VERTIEFUNG:** Die Verteidigungsstrategie der Kindheit, „nett“ oder „unsichtbar“ zu sein, hat dir vielleicht erlaubt, zu überleben, aber du bist kein Kind mehr, und bloßes Überleben würdigt keinesfalls das wunderbare Geschenk, ein menschliches Leben zu haben. Als Erwachsener so zu tun als seiest du unsichtbar hat schwerwiegende Folgen. Wenn du dich selbst als „harmlos“ darstellst, dann ist es auch sehr unwahrscheinlich, dass du in der Lage bist, klare Entscheidungen zu treffen, wie eine Führungsperson zu agieren, noch nie dagewesene Gelegenheiten zu erschaffen oder aufrichtig über deine Gefühle zu sprechen und zu sagen, was du willst oder nicht willst. „Nett“ zu sein bringt dich in die Rolle eines ständigen Opfers. Es stimmt schon, dass die westliche Kultur jede Menge kraftlose „nette“ Opfer braucht, die ihre gut strukturierten Rollen einnehmen, ihr Leben auf vorhersagbare Weise leben und alles konsumieren, was sie konsumieren sollen. Aber *du*, du musst keines dieser Opfer sein. Du könntest eine andere Wahl treffen.

Du könntest die Wahl treffen, die volle Autorität für dein eigenes Leben zu übernehmen. Aus dieser Autorität heraus gibt es keine Ausreden mehr *für irgendetwas*. Umstände halten dich nicht mehr davon ab, aus unendlichen Möglichkeiten auszuwählen. Jede Option steht zur Verfügung und jede Wahl liegt bei dir. Die Auswahl ist leicht: Ja oder Nein. „Ja? Oder Nein?“ Die Autorität für dein Leben zurückzuholen ist eine Sache. Zwischen Ja und Nein wählen zu können ist eine völlig andere Sache. Denn um „Ja“ zu wählen, musst du auch die reale Wahlmöglichkeit von „Nein“ haben, und um „Nein“ wählen zu können, musst du zuerst tief mit deinen Gefühlen verbunden sein, insbesondere mit dem Gefühl der Wut.

Die moderne Kultur bringt dir bei, dass es „positive“ und „negative“ Gefühle gibt. Die Kultur besagt, dass „positive“ Gefühle wie Freude und Glück „gute Gefühle“ sind, und „negative“ Gefühle wie Angst, Traurigkeit und Wut „schlechte Gefühle“ sind. Die Methode, Gefühle als positiv oder negativ und gut oder schlecht einzustufen, ist so allgegenwärtig, dass der Hinweis darauf zunächst absurd erscheint. Nur wenn du es von Grund auf neu betrachtest, kannst du sehen, dass die mentale Landkarte von guten/schlechten, positiven/negativen Gefühlen die größte Täuschung sein könnte, die je von der modernen westlichen Kultur ausging. Ohne große Mühe kannst du entdecken, dass hinter dem kulturellen Mythos die Gefühle eigentlich weder gut noch schlecht, weder positiv noch negativ sind. Gefühle sind Gefühle, eine gewaltige, neutrale Quelle von Energie und Intelligenz, unentbehrlich, um ein erfülltes reifes erwachsenes Leben führen zu können.

Vielleicht glaubst du, dass du bereits „Nein“ sagen kannst. Doch bedenke, dass ein intellektuelles „Nein“, das nicht durch das unmittelbar verfügbare, bewusst ausgerichtete, 100% große archetypische Gefühl der Wut getragen wird, wie ein Ritter ist, der versucht, ohne Schwert in die Drachenhöhle einzudringen, um eine Jungfrau zu befreien: nicht sehr effektiv. Wenn bloßes Denken das „Nein“ beschließt und dann ein besserer Grund angeboten wird, übernimmt der chamäleonartige

Verstand die neue Logik und plötzlich hast du dir einen unnötigen Staubsauger gekauft, eine fragwürdige Investition getätigt oder dich mit jemanden verabredet, den du eigentlich gar nicht näher kennenlernen willst.

Jedes „Ja“, das nicht von einem wachsamem und aktivierten Waffenarsenal nuklearer Wut gestützt wird, stets bereit, ein „Nein“ zu liefern, falls nötig, ist ein falsches „Ja“. Jedes „Ja“ ist eine Lüge, wenn du nicht die echte Fähigkeit besitzt, auch „Nein“ zu wählen. Der Beweis dafür würde erbracht werden, wenn du dein „Nein“ unter herausfordernden Umständen aufrechterhalten kannst, z. B. wenn alle anderen während des Meetings etwas anderem zustimmen, wenn deine Kinder einen entgegengesetzten Wunsch haben, wenn dein Ehepartner oder deine Eltern drohen, einen emotionalen Ausbruch zu bekommen oder wenn dein „Nein“ die Korruption deines Kollegen, deines Chefs, deiner Firma oder deines Landes aufdecken würde. In solchen Zeiten wird dein „Nein“ dem wirklichen Test unterzogen.

### **EXPERIMENT:**

Du erhältst wenig Training darin, wie du ein „Nein“ verkörperst, das Konsequenzen hat. Deine Kinder überlisten dich im Denken, deine Eltern oder Nachbarn dringen in deine Privatsphäre ein, deine Bestimmung läuft dir davon, und außergewöhnliche Liebe gleitet wie Nebel durch deine Finger. Das wirksame Aussprechen von „Nein“ ist eine verantwortliche Fertigkeit, die nicht durch die Androhung von Zerstörung oder Gewalt zum Erfolg führt. Dein Experiment besteht darin, deine Fertigkeit, ein reifes „Nein“ zu sagen, weiterzuentwickeln. Deine Vorbereitung besteht aus drei Schritten.

**SPARK086.01** Bitte einzelne Freunde oder einen Kollegen darum, dir in Bezug auf deine Art, wie du „Nein“ sagst, Feedback und Coaching zu geben. Das dauert jedes Mal nur ein paar Minuten. Lass ihn dir einen Befehl erteilen, wie „Heb deine rechte Hand“, „Setz dich dorthin und sei still“ oder „Gib mir deine Brieftasche“. Was auch immer er dir sagt, deine Aufgabe ist es, „Nein“ zu sagen. Jedes Mal, wenn du „Nein“ sagst, bitte ihn, dir Feedback darüber zu geben, was passiert ist, und Coaching darüber, was du anders machen kannst, um beim nächsten Mal ein besseres „Nein“ zu sagen. Sein Feedback sollte den Ton deiner Stimme, den Fokus deiner Aufmerksamkeit und die Qualität deines Augenkontaktes beinhalten und auch, inwieweit deine Kommunikation in seinem Körper angekommen ist. Hat er dein „Nein“ wirklich gespürt oder nicht? Egal wie oft du praktizierst, du wirst weiterhin wertvolles Feedback und Coaching bekommen, denn es ist unmöglich, perfekt „Nein“ zu sagen.

**SPARK086.02** Reserviere dir eine Zeitspanne, wo du in deinem Schlafzimmer allein sein kannst. Sag den anderen, dass du ein wenig laute Wutarbeit machen wirst und es dir dabei gut gehen wird und du in ein paar Minuten fertig bist. Dann leg dich auf dein Bett, schließ deine Augen und zünde deinen Raketentreibstoff. Presse deine Zehen und Fäuste zu festen Bällen zusammen, bis deine Wut in deinen Armen hochsteigt, in deinen Beinen, deiner Wirbelsäule bis in deine Stimme und dann fang an „NEIN!“ zu schreien, ohne Grund. Verletz dich nicht selbst UND lass deinen Körper damit experimentieren, das Maximum an archetypischer Wut auszudrücken. Lass deinen Körper sich bewegen. Misch keine anderen Gefühle wie Angst oder Traurigkeit in die Wut hinein. Trenn deine Gefühle voneinander und drücke ausschließlich pure Wut aus. Wenn du bemerkst, dass Bilder oder Erinnerungen vor

deinem geistigen Auge erscheinen, verspürst du vielleicht den Wunsch, Worte hinzuzufügen, wie etwa „Hör damit auf, du (völlig leere Leerzeile)! Das ist für mich nicht in Ordnung! Es ist vorbei! Das wird nie mehr passieren! Das geht dich überhaupt nichts an! Das ist mein Raum, mein Körper und mein Leben! Bleib draußen!“ Es ist völlig in Ordnung, bei dieser Übung diese Worte zu schreien). Achte nur darauf, dass die Worte aus deinem Körper und nicht aus deinem Verstand kommen. Mach immer weiter bis die Flut von alleine aufhört, bis zu drei Minuten pro Mal, dreimal pro Woche für die Dauer von drei Monaten. Das Durchlaufen dieses dreimonatigen Prozesses wird deine Beziehung zu dem Gefühl der Wut für immer verändern.

**SPARK086.03** Jetzt versuche es im wirklichen Leben. Sag einmal am Tag wegen irgendetwas zu jemandem „Nein“. Du brauchst nicht zu schreien. Halte den Schrei einfach nur parat. Ob zu den religiösen Zeugen, die an deine Türe klopfen, zu deinem älteren Kind, das deinem jüngeren Kind Angst einjagt, zu deinem Nachbarn, der sich wieder Geld leihen will oder zu deinem Partner, der eure intimen Momente mit Tratsch über jemanden ausfüllt, der nicht da ist, sag „Nein“. Bleib fest bei deiner Entscheidung. Die Antwort lautet „Nein“. Sieh den Konsequenzen mit deinem Schwert der Klarheit in der Hand ins Auge. Spüre die Wut, aus der heraus sich deine Grenze ergibt *und* lass dich von der Wut nicht absorbieren. Reite die Wut wie ein Surfer. Erreiche dein Ziel und steig dann von der Welle herunter. Lass die Welle der Gefühle sich sanft an der Küste überschlagen. Bleib in Kontakt mit deinem Partner und lass dich nicht von seiner Gegenreaktion treffen. Übe dich auch darin, „Nein“ auf andere Arten zu sagen. Verlasse z. B. eine Kinovorführung, wenn du den Film nicht sehen willst und verlange dein Geld zurück. Verlass das Haus, wenn du weißt, dass ein missbrauchender Alkoholiker nach Hause kommen wird. Handle einen günstigeren Preis für deine Autoreparatur oder deine Krankenversicherung aus. Bitte um das, was du willst.