

## SPARK 097

(Matrix Code: **SPARK097.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**UNTERSCHIEDUNG:** Kreativ zu sein ist kraftvoller als depressiv zu sein.

**VERTIEFUNG:** Vor ein paar Jahren fuhr ich in einem Schnellzug von Poitiers nach Paris und erblickte in dem ausgezogenen Schuh eines Mitreisenden ein amerikanisches 25-Cent-Stück. Ich sah auf und begegnete dem Blick eines freundlichen, intelligenten Mannes Ende 60. Ich sagte: „Nicht viele Franzosen tragen Vierteldollarmünzen in ihren Schuhen herum. Sie müssen Amerikaner sein.“ Er bejahte. Ich fragte ihn, was er in Frankreich tue und er sagte, er sei Präsident a. D. der *World Brain Tumor Association* von New York. Er war dabei, andere pensionierte Ärzte für sein Buch zu interviewen, um die geheimen Heilkünste zu dokumentieren, die diese Ärzte während ihrer dreißig- oder vierzigjährigen medizinischen Praxis entdeckt hatten. Er wollte ihr hart erarbeitetes Wissen davor bewahren, mit ihnen ins Grab zu gehen. „Was haben Sie herausgefunden?“ fragte ich begeistert. Er prüfte meine Verständnissfähigkeit und dann ließ er seine größte Bombe platzen: „Depression ist Geist im Winterschlaf.“ „Ja, das stimmt“, sagte ich. „Ich habe jahrelang bei Menschen Depressionen aufgelöst, indem ich tiefgehende klärende Gefühlsarbeit mit ihnen gemacht habe.“ Augenblicklich wurde er wütend auf mich. „Wie kommt es, dass ich nichts darüber weiß?“ fragte er. „Ich studiere all die medizinischen und psychologischen Journale, selbst die gängigen Magazine über Psychologie und Gesundheit und ich habe nichts von Ihrer Arbeit gehört. Wieso nicht?“ Der Grund ist, dass ich nicht die Verantwortung dafür übernommen habe, mit medizinischen Fachleuten über die Effektivität dieser unorthodoxen Methoden zu kommunizieren.

Die Information über das Vermischen der Gefühle ist eigentlich ganz einfach und ebenso die Durchführung der Trennung von Gefühlen. Die *Landkarte der vier Gefühle* wurde 1975 von Valerie Lankford erstellt, einer Schülerin der Transaktionsanalyse, welche von Dr. Eric Berne entwickelt wurde. Valerie lernte zu denken während sie fühlte und fand heraus, dass sich alle menschlichen Emotionen in einen der vier Gefühlsquadranten einteilen lassen: Wut, Angst, Freude und Traurigkeit. Indem du „inneres Navigieren“ trainierst, kannst du lernen, deine vier Gefühle in ihrer reinen archetypischen Form zu fühlen und zu nutzen. Ohne dieses Training tendierst du dazu, deine Gefühle zu einer Art Gefühlsschleim miteinander zu vermischen. Zum Beispiel führt die Vermischung von Wut und Traurigkeit zu Depression, dem Thema unserer heutigen Betrachtung. Die *Landkarte der vermischten Gefühle* wurde 2003 von Marion Callahan entwickelt.

Da es ebenso nützlich ist, die Resultate anderer Gefühlsvermischungen zu kennen, sind sie hier aufgeführt: Traurigkeit vermischt mit Angst ergibt Isolation oder Verzweiflung. Angst vermischt mit Freude führt zu Leichtsinne oder Nervenkitzel wie Glücksspiele oder überhöhte Geschwindigkeit. Traurigkeit vermischt mit Freude ergibt Sentimentalität oder Nostalgie oder Melancholie. Wut vermischt mit Angst ergibt Hysterie. Wut vermischt mit Freude ergibt „Schadenfreude“, Freude darüber, dass es einem anderen wehtut. Wut, Traurigkeit und Angst miteinander vermischt verursacht packende Erfahrungen wie Eifersucht, Neid, Scham oder Schuld. Und die

Vermischung von Wut, Traurigkeit, Angst *und* Freude kann zu Lähmung, Krämpfen, psychologischem Zusammenbruch und Burnout führen.

Die Trennung von Gefühlen, so dass sie in ihrer reinen Form erlebt und ausgedrückt werden können, ist für die Allgemeinheit noch keine Selbstverständlichkeit. Wenn es das wird, dann werden diese neuen Landkarten vielleicht dazu beitragen, dass jene Menschen, die zur Zeit in psychiatrischen Anstalten mit körperlichen Einschränkungen oder unter Verabreichung starker Medikamente eingesperrt sind, ein normales, produktives Leben führen können.

### **EXPERIMENT:**

Verwende inneres Navigieren, um deine Gefühle zu trennen und nutze dann deine Ressourcen an klarer Energie und Intelligenz, um ekstatisch zu kreieren statt dir erneut eine Depression einzureden.

Fast jeder hat mehr oder weniger schwere Anfälle von Depression erlebt. Die Gewohnheit, Wut mit Traurigkeit zu vermischen, entspringt einer ursprünglich noblen Absicht: Du willst dein eigenes Überleben sichern. Vielleicht war es akzeptabler, depressiv zu sein als wütend. Wenn du deine Wut mit Traurigkeit vermischst, dann wird deine Wut untergraben. Niemand wird sich durch deine Wut bedroht fühlen, weil keine Wut da ist. Bitte beachte, dass das Vermischen von Gefühlen niemals schlecht oder falsch ist. Es produziert einfach bestimmte sehr vorhersagbare Ergebnisse. Wenn andere Ergebnisse gewünscht werden, dann sind andere Verhaltensweisen erforderlich.

Die Vermischung deiner Wut mit Traurigkeit versetzt deinen Geist in den Winterschlaf. Deinen Geist aus dem Winterschlaf herauszuholen hat Folgen. Du solltest die Folgen abwägen, bevor du deinen Geist aufweckst. Wenn dein Geist oder dein essenzielles Selbst erwacht ist, gewinnst du plötzlich Klarheit darüber, wer du bist und worum es dir geht. Deine Gefühle kommen mit Weisheit und Kraft zurück. Deine Stimme verbindet sich mit deinen Gefühlen und deiner Intuition. Deine in Kraft gesetzten Gefühle könnten spontane Handlungen auslösen, die der Erfüllung deiner Bestimmung dienen, und das mit einer Heftigkeit, die selbst dich überrascht! Sei dir in deinem Herzen, Verstand, Körper und deiner Seele gewiss, dass du diese Konsequenzen haben willst, bevor du die folgenden Prozeduren durchführst.

Die Befreiung deines Geistes aus dem Winterschlaf besteht aus zwei Schritten. Der erste Schritt besteht darin, die beiden Gefühle Wut und Traurigkeit voneinander zu trennen. Der zweite Schritt besteht darin, die neuen klaren Ressourcen von Wut und Traurigkeit zu gebrauchen, um zu kreieren, was du kreieren willst. Dies sind Phase 1 und Phase 2 der Gefühlsarbeit, wie in anderen SPARKs erwähnt.

### **SPARK097.01 PHASE 1: LERNE ZU FÜHLEN, INDEM DU GEFÜHLE TRENNST.**

Um deine Wut von der Traurigkeit zu trennen, hilft es, dich in ein privates Zimmer zu legen, vielleicht auf dein Bett. Sag jedem, der besorgt sein könnte, dass du Gefühlsarbeit machen wirst. Sag ihnen, dass du laut werden wirst und sie sich deswegen keine Sorgen machen brauchen; es wird dir dabei gut gehen und du wirst zurückkommen, wenn du fertig bist. Leg dich auf den Rücken. Schließ deine Augen. Atme tief durch, um zu entspannen und erkläre, dass du nun deine Wut von deiner

Traurigkeit trennen wirst. Denk daran, dass du beide Gefühle in Bezug auf die gleiche Person oder den gleichen Umstand empfinden könntest. Das ist in Ordnung. Du kannst die Gefühle voneinander trennen und sie dann einzeln verwenden, um angemessene Ergebnisse zu erzielen. Verschränke deine Finger so ineinander, dass die Fingerspitzen in Richtung deiner Brust zeigen. Stell dir vor, wie du mit deinen Fingern tief in deinem Herzen in das verworrene Durcheinander von Wut und Traurigkeit hineingreifst. Greif energetisch in diese emotionalen „Spaghetti“ hinein und zieh die Wut mit Gewalt in deine rechte Hand und die Traurigkeit in deine linke Hand. Das könnte ein bis zwei Minuten dauern. Lass dir Zeit dabei und fühle es. Zieh deine Finger langsam über deiner Brust auseinander und trenne die Gefühle gründlich voneinander. Leg die Traurigkeit auf ein Regal zu deiner Linken – du kannst später auf sie zurückgreifen. Bring deine gereinigte Wut mit deiner rechten Hand zurück in deine Brust. Lass dich in reine Wut ausbrechen, so groß und so präzise wie sie sein kann, indem du dabei deine Stimme, deinen Gesichtsausdruck, deine Worte und die Bewegungen deines Körpers benutzt. Verletz dich nicht selbst. Verletze keinen anderen. Das macht es sicher, die Wut weiter und weiter hochkommen zu lassen, bis sie von selbst aufhört, was gewöhnlich geschieht, sobald du eine neue Unterscheidung für dich getroffen, eine neue Entscheidung für dich gefällt oder anderen eine Grenze gesetzt hast. Jetzt besitzt du deine wiederbelebten Gefühle als reine Ressourcen. Jetzt kannst du sie benutzen, um bewusst zu kreieren.

**SPARK097.02 PHASE 2: BENUTZE DEINE GEFÜHLE VERANTWORTLICH, UM ZU KREIEREN.** Ich (und viele andere, die von diesen Ideen gehört haben) habe wiederholt folgendes festgestellt: Wenn ich mich in einem depressiven Zustand befinde und in eine Situation komme, in der es notwendig wird, dass ich kreierte, verschwindet die Depression vollständig innerhalb weniger Minuten. Wirkliches Kreieren fühlt sich wie Verliebtsein an und verändert die Gehirnchemie vollkommen. Erwäge den Gedanken, dass Depression daher kommt, dich im Bekannten aufzuhalten (in der „Marshmallowzone“ der Box, weit weg von den Rändern) und dass Kreieren daher kommt, im Unbekannten zu sein (am Rand der Box zu bleiben und Grenzexperimente zu machen).

Der Geist lebt durch Schöpfung. Das Geheimnis der Lebendigkeit liegt in der kontinuierlichen Rückkehr in das Unbekannte, wo die Notwendigkeit des Kreierens für dich besteht. Es könnte leichter sein als du denkst, obwohl es sich beängstigend anfühlen könnte. Denn wenn du das Gefühl hast, du wüsstest Bescheid, ist es meistens nur eine von der Box erzeugte Illusion, und die Wahrheit ist, dass du es eigentlich nicht sicher weißt. Die Annahme, dass du es weißt, ist eine falsche Annahme.

Das Kreieren muss öffentlich geschehen und jemand anderem dienen, nicht nur dir selbst. Das bedeutet, dein Kreieren sollte unmittelbar mit mindestens einer anderen Person geteilt werden, wie etwa nur in reimender Poesie zu sprechen, eine Forschungsdiskussion zu führen, einen Kollegen oder Klienten dahingehend zu coachen, dass er seine unsichtbaren Möglichkeiten erkennt, Probleme des Teams zu lösen, alternative Lösungen mit deinem Kind oder Partner zu entwerfen, etwas aufzuführen usw. Sobald du die ersten Anzeichen einer Depression entdeckst, trenn deine Wut von deiner Traurigkeit und erzeuge die Notwendigkeit zu kreieren. Allein

das Erzeugen von Notwendigkeit ist ein wertvolles Werkzeug. Depressiv zu sein liefert die Notwendigkeit, die Fertigkeit des Erzeugens von Notwendigkeit zu erlernen.

**ERINNERUNG:** Die Erzeugung des vermischten Gefühlszustands der Depression ist eine jahrelang eingeübte Angewohnheit. Sie ist weder richtig noch falsch; sie könnte einfach nur vertraut sein. Für gewöhnlich navigiert dich die Box mit Hilfe einiger einfacher Sätze in deine gewohnten emotionalen Zustände. Zum Beispiel: „Ich werde das nie schaffen.“ oder „Denen bin ich völlig egal.“ Der Satz an sich beinhaltet die Vermischung von Wut und Traurigkeit. Indem du dir den Satz einige Male wiederholt vorsagst, kannst du ganz leicht deinen Weg zurück in die Depression finden. Versuche, deine Box dabei zu ertappen, wie sie ihre Sätze für dich wiederholt. Sobald du die Sätze, die deine Box benutzt, auswendig kennst, kannst du klar erkennen, wozu sie da sind: Deine Box redet dir eine Depression ein. Ganz schön albern, was?