

## SPARK 109

(Matrix Code: **SPARK109.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**UNTERSCHIEDUNG:** Die versteckte Absicht deiner Beziehung könnte darin bestehen, deinen Gremlin zu füttern.

**VERTIEFUNG:** Vermutlich gehst du davon aus, dass eine Beziehung dazu da ist, Liebe zu geben und zu empfangen. Die gelegentliche bissige Bemerkung, die Gefühllosigkeit, verletzende Verhaltensweise oder das Aufbrausen könnten dann als Ausnahme zur Regel betrachtet werden. Doch was wäre, wenn es genau anders herum ist? Was, wenn das Liebesversprechen nur der Köder am Haken ist und der eigentliche Zweck einer gewöhnlichen Beziehung darin besteht, einen bereitwilligen Partner zu haben, mit dem sich ein Teil deiner Box regelmäßig auf ein unverantwortliches Zusammenspiel einlassen kann?

Welcher Teil deiner Box wäre das genau? Im Possibility Management ist dieser Teil als *Gremlin* bekannt. Was ist der Gremlin? Der Gremlin ist eine in sich geschlossene Identität, die deine unbewusst versteckten Absichten erfüllt. Jede Person besitzt einen voll funktionstüchtigen Gremlin - ob du ihn kennst oder nicht. Der Gremlin ist der archetypische König oder die archetypische Königin deiner eigenen persönlichen Unterwelt, Befehlshaber über die verschiedenen Unterweltcharaktere, die du während deiner alltäglichen *niedereren Dramen* ausagierst.

Obwohl die Interaktionen, die „niederere Drama“ genannt werden, vor über vierzig Jahren von Dr. Stephen Karpman auf seinem *Dramadreieck* der Transaktionsanalyse deutlich charakterisiert wurden, könnte es sein, dass du zu der fälschlichen Annahme neigst, dass *niederere Drama*, wenn es überhaupt auftritt, nur bei anderen armseligen Menschen geschieht, niemals bei dir. Du begreifst nicht, dass jedes Mal, wenn du dich für ein Opfer einer anderen *Person* hältst (Chef, Nachbar, Lebensmittelverkäufer, Kind) oder für ein Opfer deiner *Umstände* (nicht genug Wertschätzung, Abenteuer, Zeit, Geld, Sex, Energie, Entspannung), du in jedem dieser Momente *völlig von einem niedereren Drama absorbiert wirst*. Du blendest dich selbst, um nicht zu sehen, dass deine häufigen, kleinen Ärgernisse, Beschwerden, Schuldzuweisungen, Rechtfertigungen, Rechthabereien und Beweise, dass andere im Unrecht sind, jeweils präzise darauf hinweisen, dass gerade jetzt ein niederere Drama geschieht, so präzise wie Rauch auf ein Feuer hinweist.

Du setzt niedere Dramen als Opfer, Täter oder Retter in Kraft, und das durch deine:

- Gedanken (wiederholtes Erinnern an niedere Dramen, Rachedgedanken, Gespräche im Kopf, Gedanken von Hoffnungslosigkeit, Selbsthass, Zynismus, Selbstkritik)
- Worte (tratschen, dich beschweren, fluchen, streiten, eine Position verteidigen, beschimpfen, schelten, beschämen, beleidigen, kleine gemeine Witze reißen)
- und Taten (über andere Macht ausüben, gewinnen, so dass ein anderer verliert, schmolten, flirten, andere abweisen, überlegen agieren, unterlegen agieren, subtile Sabotage wie zu spät kommen, Fehler machen, Unfälle bauen, krank werden oder versagen).

Im Hintergrund verschlingt der Gremlin fröhlich und ohne Rücksicht auf Verluste die Möglichkeit der Intimität. Der Gremlin beachtet den Verlust von Liebe gar nicht, denn für den Gremlin existiert keine Liebe, sondern nur Überleben. Die Unmenschlichkeit des nackten Überlebenskampfes wird vom Gremlin ignoriert.

Um eine konstante Nahrungszufuhr zu gewährleisten, findet der Gremlin für dich einen perfekten Partner für endlose niedere Dramen. Wenn z. B. der Gremlin einer Person ein unheilbares Opfer ist, dann ist deren Partner ein Überlebensheld, der niemals den Versuch aufgibt, den anderen zu retten. Was für ein Team! Bei keinem von beiden wird die wahre Bestimmung erfüllt. Dein Gremlin verwandelt die täglichen Interaktionen in ein All-You-Can-Eat-Niederes-Drama-Fast-Food-Büffet, das an 7 Tagen die Woche 24 Stunden täglich geöffnet hat. Und das wird zum Zweck deiner Beziehung.

Ist es da ein Wunder, dass sich das potenziell intimste und lohnenswerteste Zusammenspiel deines Tages in mehrere subtile Schlachtfelder verwandelt, wo du um Position und Territorium ringst und um Macht kämpfst, nur um zu überleben? Du fällst erschöpft ins Bett, nicht wegen deinem ausgefüllten Terminplan oder deiner schweren Arbeitslast – hart zu arbeiten ist ekstatisch. Du beendest deinen Tag erschöpft, weil die energetische Nahrung, die dazu gedacht war, dein Herz und deine Seele durch freigiebige liebevolle Wechselbeziehungen zu nähren, den ganzen Tag über von deinem gierigen und unersättlichen Gremlin der Unterwelt verschlungen wurde.

#### **EXPERIMENT:**

Es herrscht gerade ein Krieg zwischen den Gremlins und den Menschen, ein Krieg um die Kontrolle des Planeten Erde. An diesem Punkt sieht es so aus, als ob die Gremlins gewinnen. Die Waffen der Menschen sind Klarheit und Bewusstheit, und wie in Tolkiens Hobbithgeschichte beschrieben, der Vorsatz, niemals aufzugeben. Bei diesem Experiment geht es darum, deine Waffen zu benutzen und bei dir selbst zu beginnen. Es stellt sich heraus, dass die Essgewohnheiten deines Gremlins nur einer Person verborgen sind. (Rate mal welcher?) Die Verhaltenstendenzen des Gremlins sind für jeden anderen offensichtlich und vorhersagbar. Wie lange noch willst du intime Gelegenheiten opfern, um deinen ungezügelt Gremlin zu füttern? Hier sind Experimente auf verschiedenen Ebenen, die du ausprobieren kannst.

**SPARK109.01** Deine Unterwelt *muss* nicht unbewusst sein. Dein Gremlin *muss* nicht jedes Mal, wenn er hungrig wird, deine Beziehung in ein Gremlin Fressgelage verwandeln. Die Vorgehensweise, um bewusste Verantwortung für deine Unterwelt und ihre Zentrafigur, den Gremlin, zu übernehmen, ist ein Aspekt eines echten Initiationsprozesses ins Erwachsensein. Deinen Gremlin in Besitz zu nehmen ist eine lange und mühsame Arbeit und nichts für Kinder. Doch solange du deinen Gremlin nicht besitzt, besitzt er dich. Solange du dir nicht deines Gremlins bewusst wirst und seine versteckten Absichten aus deinem Leben herausdestillierst, damit du wählen kannst, welchem Zweck deine Handlungen dienen, erfüllt der Gremlin völlig ungehindert seine Schattenprinzipien.

Destilliere deine versteckte Absicht, indem du deinen Gremlin aufspürst. Betitele ein paar Seiten in deinem *Beep! Buch* mit „Mein Gremlin“. Beobachte in völliger

Neutralität die Qualität und den Stil der niederen Dramen, die du von morgens bis abends erlebst, egal wie groß oder klein sie sind. Geh davon aus, dass jedes *Beep*, das du bekommst oder jedes dramatische Zusammenspiel niederes Drama ist, und nimm an, dass selbst, wenn du glaubst, ein niederes Drama vermieden zu haben, sich dein Gremlin auf die eine oder andere Art davon ernährt hat. Beobachte, wie du dramatische Momente mit deinem Partner oder anderen, die dir nahestehen, erlebst. Stell dir nach einigen Wochen der Beobachtung die Frage, was wäre, wenn du diese Momente nicht *erleben* würdest, sondern sie stattdessen *erzeugst*, um einem sehr spezifischen, aber unbewussten Zweck zu dienen: deinen hungrigen Gremlin zu füttern? Welche Absicht wird erfüllt? Schreibe diese Absicht jedes Mal auf. Ermittle nach einigen weiteren Wochen die gleichbleibenden Muster in den Absichten. Destilliere diese Absichten in eine einfache, klare Beschreibung der versteckten Absicht deines Gremlins. Überprüfe deine Formulierung mit einem Trainer.

**SPARK109.02** Stell eine disziplinierte Beziehung zu deinem Gremlin her. Erstelle eine Liste mit 30 seiner Lieblingsspeisen, wie z. B. Überlegenheit, gewinnen, mit überhöhter Geschwindigkeit fahren, lügen, Heimlichtuerei, Recht haben, Süßigkeiten, Fastfood, Kaffee, Cola, besonders sein, sich beschweren, Selbstspott, Zynismus, Internetsex, Selbstbefriedigung, Video schauen, Unordnung hinterlassen, Leute schockieren, mit Verheirateten flirten, heimlich hassen, konkurrieren, die Unschuld von Kindern bedrohen, Gefahr, Glücksspiel. Nachdem du eine gründliche Liste erstellt hast, wähle 5 der Speisen aus, die du als Erwachsener am ehesten akzeptieren kannst. Dann wähle eine geregelte Zeit pro Woche aus, sagen wir Samstag von 12 bis 24 Uhr, und lass in dieser Zeitspanne deinen Gremlin von diesen 5 Speisen so viel essen wie er will und den Rest der Woche nichts davon. (Bemerkung: Tabak, Alkohol und andere Drogen sind Mächte, die sich vom Gremlin unterscheiden und größer sind als er. Mit diesen Süchten kommen andere Vorgehensweisen zur Anwendung, siehe SPARK 17.) Erkläre deinen Haushalt zur gremlinfreien Zone. Trainiere deinen Gremlin darin, an einer kurzen Kette zu deinen Füßen zu sitzen und auf deinen Befehl zu warten, in der Gewissheit, dass er regelmäßig gefüttert und in abenteuerlichen Aufgaben gut eingesetzt wird, bereit für den bewussten Gebrauch des Gremlins. (Ich habe im Buch *Wahre Liebe im Alltag* darüber wesentlich detaillierter geschrieben. Siehe auch SPARK 99).

**SPARK109.03** Gebrauche den Gremlin, um erwachsen zu bleiben. Die westliche Kultur ist ein Patriarchat auf der Ebene von kindlicher Verantwortung. Gehe davon aus, dass du wenig bis gar nichts davon verstehst, was *Erwachsensein* bedeutet. Das ist in Ordnung. Fang beim Nichtwissen an und lerne es. Erwachsen zu sein bedeutet, in der Gegenwart mit einem minimierten Jetzt du selbst zu sein, dein Zentrum zu besitzen, deine Aufmerksamkeit zu lenken, Raum zu halten, dir dessen bewusst zu sein, was dir bewusst ist, deine Gefühle bewusst einzusetzen, gezielt zuzuhören, keine Schlussfolgerungen zu ziehen, Kommunikationen zu vollenden und radikale Verantwortung zu übernehmen. Mit dem Gremlin, der dir zu Diensten ist, erwirbst du die zusätzliche Fähigkeit, dauerhaft vom Haken fernzubleiben. Der Gremlin hat vor nichts Respekt und kann deshalb jede Geschichte, die von irgendjemandem über irgendetwas erzählt wird, zerstören oder dieser widersprechen. Die Fähigkeit des Gremlins hält dich davon ab, dich mit den Interpretationen zu identifizieren, die dir von deiner Box und auch der Box anderer geliefert werden. Der Gremlin hält eine hauchdünne lichtstrahlgroße Lücke zwischen

dir und deiner Box aufrecht, um dem Gremlin die Freiheit zu erlauben, sich zu jeder Zeit in jede Richtung zu bewegen, ungeachtet dessen, wie die Box reagiert. Der erwachsene Gremlin weiß, dass du eine Box hast, aber nicht deine Box bist. Und ebensowenig ist dein Partner seine Box!

Mit einem zufriedengestellten Gremlin, der wachsam zu deinen Füßen sitzt (an einer kurzen Kette, wohlgemerkt!) wird erwachsene Verantwortung zu deiner Ausgangsposition. Dann Sorge dafür, dass du dein Zuhause zu einem Ort für erwachsene Verantwortung machst. Leg niemals dein lückenschaffendes Schwert der Klarheit zu Seite! Experimente damit, Gespräche mit deinem Partner (Kind, Geschwistern, Eltern, Kollegen, Nachbarn usw.) zu führen. Entspanne dich, während du die absolute Verpflichtung einhältst, erwachsen zu bleiben und *auch* die Interaktion fortzusetzen, egal, welchen Grad an Verantwortung das Verhalten deines Partners aufweist.

Hier ist der Schlüssel: Wenn du erwachsen bleibst, wird es für deinen Partner sehr schwierig, neurotisch zu bleiben. Das ist bemerkenswert! Es ist mit dem Pokerspiel vergleichbar: ein Fullhouse übertrumpft einen Flush jederzeit! Welch Freude das ist! Es gibt *keinen* Kampf zwischen Verantwortlichkeit und Unverantwortlichkeit, weil Unverantwortlichkeit eine *Illusion* ist!

**(SPARK109.04** Für ein extra Bonus Experiment, fang an, die Gerissenheit deines Gremlins darauf zu lenken, deine *eigene* Verteidigung von innen heraus zu überlisten und auseinanderzunehmen. Nähere dich immer mehr authentischer Verletzlichkeit. Mach es langsam, allmählich und gründlich mit dem Augenmerk auf Integrität.)