

SPARK 131

(Matrix Code: **SPARK131.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Es ist unmöglich, beleidigt zu sein.

VERTIEFUNG: Vielleicht hast du schon einmal die Erfahrung gemacht (vielleicht sogar in den letzten 10 Minuten), dass jemand in einem Tonfall gesprochen hat, der dich zu einer Reaktion veranlasst hat? Derjenige hat Anspielungen gemacht, sich respektlos verhalten oder etwas Falsches angenommen, und dir sind plötzlich Wogen an Emotionen durch die Adern gerauscht? Vielleicht hast du deine Reaktion als wahr und gerechtfertigt betrachtet? Vielleicht hast du erkannt, dass sie emotional war, konntest aber nichts tun, um sie zu verhindern, so wie wenn du gegen den Strom schwimmst, während du rückwärts die Niagarafälle hinuntergezogen wirst? Die Emotionen haben dein Zentrum verschluckt, deine Präsenz verdunkelt, deine freie Wahrnehmung abgefangen, deinen Körper mit Hormonen erobert und deinen Verstand mit Geschichten verschlungen? Schon mal so etwas erlebt?

Jetzt denke an deine Box. Der Zweck deiner Box besteht darin, *sich selbst zu beweisen, dass sie Recht hat*, damit sie dir dein Überleben sichern kann (selbst wenn deine Box *Recht* damit *hat*, dass du *nicht richtig bist*, d. h. nicht gewollt, wertlos, nicht liebenswert bist usw., was ein Merkmal der „Ich-bin-nicht-okay“ Box ist, wo du dich *nicht okay* fühlen musst, um dich normal zu fühlen). In dem Moment, in dem du etwas erfährst, was die *Richtigkeit* deiner Box in Frage stellt, (was für die „Ich-bin-nicht-okay“ Box ein Moment des Respekts, der Wertschätzung, der Anerkennung, des Gefühls, geliebt oder gewollt zu sein, sein könnte), geht deine Box in den Notfall-Modus und setzt Kanal 1 oder Kanal 2 ihrer Standard Verteidigungsmuster in Gang. Kanal 1 ist meistens, auf irgendeine Art hysterisch zu werden und den „Aggressor“ anzugreifen. Und wenn das nichts nutzt, wird Kanal 2 eingeschaltet, indem du zusammenbrichst, depressiv wirst und den Raum verlässt. Diese Boxreaktionen sind so unbewusst wie ein Drohnen-Überwachungssystem eines Gefängnisses, welches in der Nähe der Grenzwall eine Bewegung wahrnimmt und automatisch darauf schießt ohne sich darum zu kümmern, ob es ein Gefangener auf der Flucht, ein neugieriger Hund oder ein Kind ist, das einen Drachen fliegen lässt. Es geht hier um Folgendes: Wenn deine Box dein Leben bestimmt, werden emotionale Reaktionen normal für dich sein.

Auf welche Weise löst deine Box emotionale Reaktionen aus? Indem sie dir eine ihrer üblichen beleidigenden Geschichten erzählt und deine Aufmerksamkeit darauf limitiert, dich auf einen Umstand zu konzentrieren, der diese Geschichte bestätigt. Wenn du genau hinsiehst, merkst du, dass zuerst die Geschichte der Box kommt und dann erst deine Reaktion.

Wenn zum Beispiel eine Frau ihrem Mann etwas sagt, und die Box des Mannes ihm die Geschichte erzählt: *Sie glaubt, ich bin blöd*, und er dann seine Aufmerksamkeit auf ihren Tonfall richtet, dann könnte er sagen: „Warum brüllst du mich denn so an?“ Wenn die Box der Frau ihr daraufhin die Geschichte erzählt: *Er ignoriert schon wieder meine Intelligenz*, dann könnte sie erwidern: „Ich sag dir doch nur klar und deutlich, wo die Bratpfanne hinkommt, Liebling. Wenn du nicht reagierst, dann nehme ich an, du hörst mich nicht, also spreche ich lauter. Ich würde die Pfanne

niemals dahin stellen.“ Wenn dann die Box des Mannes ihm die Geschichte erzählt: *Sie entschuldigt sich nie*, dann würde er vielleicht kontern mit: „Die Pfanne wäre aber besser da aufgehoben. Du könntest dich bei mir für deinen Tonfall entschuldigen.“ Und wenn die Box der Frau ihr die Geschichte erzählt: *Er bestraft mich wieder mit Depression*, könnte sie sagen: „Verfällst du jetzt wieder in deine Isolationsstimmung?“ Und bei *all dem* bezieht sich Box auf Box.

Diese Erkenntnis hat eine fürchterliche Auswirkung zur Folge: *Falls du jemals beleidigt bist, beleidigst du dich selbst, indem du den Geschichten deiner Box glaubst*. Der Ausweg wäre, die Geschichten deiner Box nur als die Geschichten deiner Box anzusehen und sie an dir vorbeisaulen zu lassen wie ein Stierkämpfer einen schnaubenden Stier vorbeistürmen lässt. Doch das tust du nicht. Stattdessen lässt du dich von den Geschichten direkt ins Herz treffen und reagierst emotional. Warum ziehst du es vor, beleidigt zu sein? Weil du davon profitierst: Du überlässt deiner Box die Verantwortung für dein Leben.

Selbst wenn es sich unangenehm anfühlt, beleidigt zu sein, so ist es doch ein vertrautes Unbehagen. Und während deine Box deine emotionalen Reaktionen erzeugt, wedelt sie mit dem Schwanz wie ein stolzer Hund, der gerade dein frisch bepflanztes Blumenbeet ausgebuddelt hat, um dir ein totes Eichhörnchen zu bringen. Beleidigt zu sein ist das Beste, was jemand tun kann, wenn seine Box am Steuer sitzt.

Aber beim Großteil der Menschheit hat die Box die Zügel in der Hand. Krieg, Politik, Nachrichten, digitale Plattformen, Finanzen, Marketing, Mode, Unterhaltung, Sport, Religion, Technologie... Die moderne Kultur blüht innerhalb des Kontextes von Boxreaktionen. In einer modernen Zwei-Personen Beziehung ist der Boxkrieg der Standard. Jede Box stimmt für ihr eigenes Recht und beweist es mit überzeugenden Geschichten, die die Erfahrung auslösen, beleidigt zu sein.

Wenn du einer dritten Person die Autorität zugestehst, eine gültige Meinung zu haben, wie in Gemeinschaft von drei oder mehr Erwachsenen, kannst du plötzlich nicht mehr auf deine Box als ultimative Autorität zählen. Sie kann ihre eigene Rechtschaffenheit nicht mehr selbst deklarieren und wird häufig durch das Feedback von anderen überstimmt. Falls deine Gemeinschaft auf kontinuierliche Initiationsprozesse ins Erwachsensein ausgerichtet ist, so kann die Gruppenintelligenz enorme Erleichterung für dein *Sein* liefern und das Ego deiner Box und deinen Gremlin enorm verärgern.

Bestimmte Menschen versuchen, andere um sie herum zu kontrollieren, indem sie damit drohen, gekränkt zu sein. Auf diese Weise zwingen sie jeden, sie „mit Samthandschuhen anzufassen“ und Kernthemen zu vermeiden. Solche Drohungen verlieren die Kraft, wenn du erkennst, dass es *jeder* einrichten kann, wegen *allem* gekränkt zu sein. Es könnte jemand beleidigt sein, weil du rot trägst oder nicht rot trägst. Es könnte jemand beleidigt sein, wenn du Blumen mitbringst oder keine Blumen mitbringst. Es könnte jemand beleidigt sein, wenn du etwas aussprichst oder nicht aussprichst und so weiter. Es ist nicht möglich, die Gefühle eines anderen zu verletzen. Die Beleidigung wird vollkommen vom Erleber der Beleidigung fabriziert.

Du verletzt deine eigenen Gefühle, um niederes Drama zu spielen, was unbewusst deinen Gremlin füttert.

Es sind *alles* Box Mechanismen.

EXPERIMENT:

SPARK131.01 Beginne mit der Annahme, dass deine Box dein Leben bestimmt. Das trifft garantiert zu 99% zu und falls es durch irgendein Wunder *nicht* zutrifft, kannst du *immer noch* von diesem Experiment profitieren.

SPARK131.02 SCHRITT EINS Ermittle, bis zu welchem Grad deine Box dein Leben bestimmt. Denk daran, die Box wirbt für das *Überleben*, wohingegen dein *Sein* das *Leben* zur Entfaltung bringt. Es gibt einen großen Unterschied zwischen Überleben und Leben. Um deinen aktuellen Stand der Dinge zu ermitteln, spalte einen Teil deiner Aufmerksamkeit ab und beobachte damit neutral, welche Geschichten dir deine Box erzählt. Mach das 24/7 für immer. Ein GROSSER Schlüssel zur Entlarvung von Boxaktivitäten ist, ob du Stimmen in deinem Kopf hast. Auf Eric Bernes *Landkarte der Ich-Zustände* erkennst du, dass du im *Eltern-Ich* bist, wenn du in deinem Kopf entweder *kritische Stimmen* hörst („du bist wertlos“) oder *nährende Stimmen* („Du bist der Beste“). Dies sind die Boxen anderer Menschen, die auf dich einreden, Firmen-, Gesellschafts-, Regierungs- und religiöse Boxen, die mit ihren Geschichten deine emotionalen Reaktionen zu ihren Gunsten anfeuern. Lösung? Benutze deinen *Stimmencolt*. Schieß die Stimmen ab. Es sind nicht deine Stimmen. Es sind Vampire. In der Tat gibt es im *Erwachsenen-Ich* im Wesentlichen *keine Stimmen* in deinem Kopf. Es gibt einfach nur Präsenz, Bemerkern, Handeln. Im *Erwachsenen-Ich* sprichst du für gewöhnlich, bevor du weißt, was du sagen willst. Es hilft auch, deine Freunde (und deine Feinde) um direktes, aufrichtiges und unmittelbares Feedback zu deinen Boxreaktionen zu bitten. Glaube ihnen.

Jedes Mal, wenn du diese Woche auch nur die kleinste Beleidigung verspürst, schreib die Geschichte auf, die dir deine Box erzählt hat, um diese Reaktion auszulösen. Versuche, Muster aufzuspüren.

SPARK131.03 SCHRITT ZWEI Eine Kerninitiation ins Erwachsensein besteht darin, deine Box von deinem *Sein* zu unterscheiden. Deine Box ist die automatische Verteidigungs-schnittstelle zwischen dir und der Welt. Es ist dein *Sein*, welches wertgeschätzt wird, bevor du irgendetwas sagst, tust oder hast. Du kannst dein *Sein* entdecken, indem du seine wahrnehmbaren Eigenschaften findest, die wortlos existieren und von jeder Person, die du triffst, erfahren werden, egal welche Geschichte ihre Box benutzt, um auf dich zu reagieren. Die Eigenschaften deines *Seins* entwickeln sich während dein *Sein* wächst. Dein *Sein* wächst, indem du dich auf Erfahrungen einlässt, die Matrix aufbauen. Um die gegenwärtigen Eigenschaften deines *Seins* zu finden, mach die folgende *Wertschätzungsübung*.

Deklarieren ist die Kraft zu sagen: *Es ist so*. (Bemerke den Ist-Kleber, der sich zwischen dem *Es* und dem *so* befindet. Du *deklarierst unbewusst*, wenn du dich darüber beschwerst, wie schlecht das Wetter ist, oder wenn du erklärst, warum du ein bestimmtes Fußballteam magst. In der folgenden Übung übst du *bewusstes*

Deklarieren, indem du die positiven *Seins*-Eigenschaften einer anderen Person wertschätzt.

Beginne damit, dass du dir eine halbe Stunde Zeit mit einem erwachsenen Partner einrichtest. Setzt euch auf Stühlen mit offener Körperhaltung einander gegenüber. Die Füße sind flach auf dem Boden, ihr seid geerdet, zentriert und jeder hat seine eigene Blase. Du als Partner A siehst in die Augen von Partner B und beginnst laut auszusprechen, welche *Seins*-Qualitäten du an ihm schätzt. Sprich bevor du weißt, was du sagen wirst. Dein Partner sitzt einfach da und hört zu. Keine Kommentare, keine Witze. Beginne jeden Satz mit den Worten: „Was ich an dir wertschätze, ist, dass du _____ bist, weil du _____.“ Und dann füllst du die Leerstellen mit dem aus, was du im *Sein* des Anderen liest. Sei kühn. Sprich mit Bestimmtheit, direkt. Sei poetisch verwegen. Sage: „Du bist _____!“ Benutze deinen *Possibility Pinsel*, um deine sich kontinuierlich entwickelnden Empfindungen der Wertschätzung in Worten aufzumalen, so dass der Andere unmittelbar erlebt, was du an ihm wertschätzt. Dabei geht es nicht darum, irgendetwas zu sagen, was du über den Anderen bereits weißt. Du musst den Anderen nicht kennen, um in der Lage zu sein, ihm gegenüber zu sitzen und seine *Seins*-Eigenschaften zu lesen wie ein offenes Buch. Du siehst einfach in dessen Augen und berichtest, was du jetzt an ihm wertschätzt. Die erste Person übt sich fünf Minuten lang darin, dann wechselt ihr. Du kannst diese Übung auch in der Warteschlange im Postamt machen.