

## SPARK 138

(Matrix Code: **SPARK138.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**UNTERSCHIEDUNG:** Ohne Angst ist die Liebe tot.

**VERTIEFUNG:** Seit einigen Jahren schon gibt es ein Konzept, welches sich wie ein Virus in New Age Kreisen verbreitet, sei es durch Selbsthilfe-Bücher, Online-Kurse, Online-Videos, e-Books oder Seminare. Das Konzept besagt, dass Angst Liebe ausschließt. Es behauptet, dass es keine Liebe geben kann, wenn man Angst hat, und es keine Angst gäbe, wenn Liebe da ist. Es sagt, dass du zwischen Angst und Liebe wählen musst. Hast du davon gehört?

Das Konzept, dass Angst Liebe ausschließt, verbreitet sich so sprunghaft von einem Verstand zum nächsten, weil es für jeden, der noch nicht in den drei Domänen der Liebe (gewöhnlich, außergewöhnlich und archetypisch) initiiert ist, und auch für jeden, der noch nicht in erwachsenen und archetypischen Gefühlen initiiert ist, einleuchtend ist. Allerdings stellt sich an dieser Stelle bedauerlicherweise heraus, dass die Uninitiierten unter uns in der Überzahl sind.

Das Problem bei dem Gedanken, dass sich Angst und Liebe gegenseitig ausschließen, ist, dass du dich davon abscheidest, die Intelligenz und Energie von bewusster erwachsener Angst zu nutzen, um die verletzlichen Räume der Intimität und Liebe zu navigieren.

Indem du Angst kategorisch als „negatives“ oder „schlimmes“ Gefühl einstufst, welches unter allen Umständen vermieden oder betäubt werden sollte, blockierst du gleichzeitig deine Fähigkeit, geliebt zu werden. Warum ist das so?

Es geht so: Jemand nähert sich dir und du hast Angst, dass du bewertet oder abgewiesen wirst. Wenn du Anzeichen von Angst zeigst, könntest du ausgelacht werden. Um zu vermeiden, ausgelacht, bewertet oder abgewiesen zu werden, ziehst du eine Maske der Angstlosigkeit an. Es ist eine Aufführung, eine Show. Du tust so, als seiest du angstlos. Wenn der andere dann aber anfängt, deine Show zu mögen, könnte nichts schlimmer sein! Denn du weißt, dass du nicht deine Show bist. Wie hältst du die Show am Laufen? Am Ende wirst du dich die meiste Zeit verstecken und den Anderen nur dann besuchen, wenn du die Energie aufbringen kannst, das brave, kleine „*Ich-bin-okay*“ Lächeln aufzusetzen, vielleicht, wenn du ein bisschen high oder ein bisschen betrunken bist.

Das authentische Du zittert einsam und verängstigt hinter der Maske, die vorgibt, keine Angst zu haben, in der Hoffnung, dass dich da drinnen keiner sieht, und in der gleichzeitigen Hoffnung, dass dich *endlich* jemand da drinnen sehen *wird* und das echte Du liebt. Aber wenn du dich versteckst, gibst du dem Anderen keine Chance, dich zu lieben. Jede Liebe, die in deine Richtung geht, ist falsch, weil sich die Liebe an deine Show richtet und nicht an dein essentielles Sein. Und dann musst du dein Maskenstück ja auch so aufführen, als liebte es den anderen ebenfalls. Es fühlt sich wie eine gesplante Persönlichkeit an. Nach einer Weile gewöhnst du dich daran. Dann heiratest du. Drei oder vier Monate später lassen die Flitterwochen nach, während du die Stärke verlierst, deine Maske aufrechtzuerhalten. Dann entdeckst du,

dass dein Partner auch eine Maske hatte! Zwei Fremde sitzen sich gegenüber und fragen sich, worum es überhaupt ging....

Sich so zu verhalten, wie es vermeintlich von anderen gewünscht wird, damit du geliebt wirst, ist die Show. Authentizität kommt dadurch, dass du authentisch in Bezug auf deine fehlende Authentizität wirst.

Um dich mit einer anderen Person authentisch in das Feld von außergewöhnlicher oder archetypischer Liebe zu begeben, ist es erforderlich, in Bezug auf deine Erfahrung der Angst äußerst offen zu bleiben (genauso wie in Bezug auf deine anderen Gefühle), insbesondere in den niedrigen Intensitäten (1% bis 3%). Denn es sind winzige Empfindungen der Angst notwendig (und ich sage *notwendig!*), um einen zarten Austausch wahrzunehmen und auf feinste Art zu navigieren, und zwar auf eine Weise, die das Erlblühen von immer mehr Liebe fördert.

Die Angst sagt dir, wann und wo Berührung angebracht ist und wann und wo Berührung nicht angebracht ist, wann du zu viel sprichst oder zu wenig gesagt hast. Die Angst informiert dich darüber, ob deine Botschaft auf taube Ohren trifft oder auf ein offenes Herz. Die Angst enthüllt, ob du gibst oder nimmst, ob du einen Wert bereitstellst, oder ob du konsumierst. Angst ist die Basis deines Gespürs für Timing, die Kunstform, wann du Dinge sagst oder tust und wann nicht, wo du dich hinstellst, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, wann du anrufst und wann du die Privatsphäre respektierst. Die Angst zeigt dir an, wann du pfeilgerade sein musst und wann du vergnügt nichtlinear vorgehen kannst. Was ist das Gefühl der bewussten, erwachsenen Angst doch für ein Schatz.

Das *Gefühl* der Angst kommt aus einer anderen Welt als die *Emotion* der Angst. Und so kannst du den Unterschied feststellen: Wenn die Angst länger dauert als drei Minuten, ist es eine Emotion, aus der Vergangenheit, von anderen übernommen oder von deinem Gremlin. Werden Emotionen ausgelöst, haben sie nichts mit der anderen Person zu tun. Du kannst aus einer Emotion jedoch Wert schöpfen, wenn du sie aufschreibst und zum bevorstehenden *Possibility Lab* mitbringst, um sie als Zugang zu deinem nächsten Heilungsprozess zu nutzen.

Die Angst bewusst zu fühlen fördert die Intuition und Erkenntnis, um Interaktionen zu steuern, in denen Liebe in hoher Intensität als gemeinsame Erfahrung genossen werden kann. Wenn die Intelligenz und Energie bewusster, erwachsener Angst blockiert wird, dann wird die aufkommende Liebe schnell von roboterartigen Boxreaktionen niedergetrampelt, und die Maske bleibt bestehen. Welch trauriger Verlust.

Was ist deine Erfahrung? Meiner Erfahrung nach kommt Liebe, wenn Angst vorhanden ist und wenn keine Angst vorhanden ist. Und Angst kommt, wenn Liebe vorhanden ist und wenn keine Liebe vorhanden ist. Angst und Liebe haben überhaupt nichts miteinander zu tun. Und was noch interessanter ist – ich finde, dass es keine Zeit gibt, wo keine Angst da ist, und dass es keine Zeit gibt, wo keine Liebe da ist. Ich glaube, dass Menschen die Suche nach Liebe oft damit verwechseln, nach dem Phantasiekonzept von *Sicherheit* zu suchen, oder nach einer Kindheits-sicherheit, die sie erwartet, aber nie von ihren Eltern bekommen haben. Ich glaube

auch, dass es an der Zeit ist, mit dem Reden aufzuhören und mit dem Experimentieren anzufangen.

### **EXPERIMENT:**

Gib dich zu erkennen. In einigen der unten aufgelisteten Experimente könnte es den Anschein haben, als reagierst du zuerst mit Wut. Aber wenn du den reaktiven Prozess verlangsamt, bis eine langsame Sekunde nach der anderen vorüberzieht, und wenn du deine Gefühle spürst, kannst du bemerken, wie dein erster Impuls die Angst ist, welche daraufhin dann die Kampf-oder-Flucht Wut auslöst, um dich vor dem zu schützen, was dich beängstigt.

Falls der beängstigende Umstand ein angreifender Hund ist, könnte es gewiss angebracht sein, wenn die Angst Wut auslöst. Wenn der Umstand jedoch eine Einladung ist, mit einer lieben Person vertraulich über dein Innenleben zu sprechen, könnte es angebracht sein, deine defensive Wut davon abzuhalten, Witze zu reißen, subtil beleidigend oder ablehnend zu sein, und stattdessen die Angst da sein zu lassen. Atme weiter. Sei im Hinblick auf deine Angst explizit. Gib dich zu erkennen.

Sag, wovor du Angst hast. Sag, wovor du noch Angst hast. Sag, was deine Angst auslöst. Lass deine verletzlichen Worte und Handlungen von bewusster Angst informiert sein. In solchen Momenten ist die kostbare Klarheit deiner Angst der Schlüssel dazu, mehr Liebe geschehen zu lassen. Nach dem Praktizieren erkennst du vielleicht, dass du viel öfter dazu eingeladen wirst, dich zu öffnen, als du es je wahrgenommen hast.

Jede der unten beschriebenen Situationen könnte eine tägliche Begebenheit sein. Jede Begebenheit könnte, wenn sie aufkommt, eine Einladung zu einem Experiment sein. Das Experiment ist, darauf zu achten, wann eine Situation aufkommt und dir dann die innere Frage zu stellen: Ist es wahrhaft notwendig, genau jetzt die Liebe zu blockieren und nur Angst zu haben? Was, wenn ich sie nicht blockiere? Oder: Ist es wahrhaft notwendig, genau jetzt zuzulassen, dass Angstreaktionen die Liebe dominieren und blockieren? Was, wenn ich es nicht zulasse?

**SPARK138.01** Ist es wirklich notwendig, die Liebe in diesen Momenten zu blockieren?

Angst vor der Aggression eines anderen Menschen, physisch, intellektuell, emotional oder energetisch. Angst vor Tyrannen. Musst du aufhören, den Tyrannen zu lieben?

Angst vor der Aggression einer Institution. Musst du die Institution hassen?

Angst vor Menschen, die dich einladen, ihnen dein Zentrum zu geben. Musst du aufhören, sie zu lieben?

Angst vor Verpflichtungen. Kannst du dich selbst lieben, selbst wenn du eine Verpflichtung nicht einhältst? Kannst du immer noch die lieben, die du betrogen hast?

Angst davor, die bekanntermaßen richtigen Positionen deiner Box in Frage zu stellen. Könntest du die Flüssigzustände der Veränderung lieben?

Angst davor, die folgenden Dinge in Frage zu stellen oder verunglimpfen zu lassen: Deine Identifizierung mit der Kultur, der Rasse, der Religion, der politischen Partei,

der Firmenloyalität, dem Nationalstolz, den Regeln der Eltern, der Familientradition usw. Könntest du es lieben, mit dem In-Frage-Steller in Verbindung zu sein?

Angst, wenn du ignoriert oder respektlos behandelt wirst, wenn über dich getratscht wird, du bewertet, beschuldigt oder ausgeschlossen wirst? Könnte dich Liebe ausreichend zusammenreißen, um präsent zu bleiben?

**SPARK138.02** Ist es wirklich notwendig, zuzulassen, dass in diesen Momenten die Angst Wut auslöst? Könntest du ängstlich bleiben und die Angst sprechen lassen?

Liebe, die versucht, in deinen Raum einzudringen, dich zu manipulieren, deine Wünsche zu kontrollieren.

Liebe, die deine Aufmerksamkeit abzieht.

Liebe, die Worte und Gesten mit sexueller Energie übersät.

Liebe als Einladung zu physischem Kontakt.

Liebe als Einladung, zu vertrauen, zu spielen, dem Hamsterrad zu entkommen, zum Abenteuer.

Liebe als Einladung, größer zu werden als kulturelle Limitierungen.

Liebe, die dir als Wertschätzung entgegengebracht wird, als Respekt, als Interesse an deinem Leben, als Dankbarkeit für denjenigen, der du bist, bevor du irgendetwas tust.

Extra-Bonus Experimente (unter Anwendung von bewusster Angst):

- **SPARK138.03** Wenn Liebe möglich ist, benutze deine bewusste Angst dazu, die Schattenabsichten *deines* Gremlins zu erkennen und zu vermeiden: Gedanken, Tonfall, Timing und ablenkende Worte, ebenso wie die subtilen Mienen, Körperhaltungen und Gesten deines Gremlins.
- **SPARK138.04** Wenn Liebe möglich ist (und wann ist Liebe nicht möglich?), benutze deine bewusste Angst dazu, die Einladungen der Gremlins *anderer Menschen* zu erkennen und nicht anzunehmen, wenn es darum geht, den Hungerattacken des Gremlins zu frönen, wenn er im niederen Drama Liebe fressen will.
- **SPARK138.05** Wenn Liebe möglich ist, benutze deine bewusste Angst dazu, zu erkennen, wann sich dir parasitäre Wesenheiten wie Hoffnungslosigkeit, Selbstzweifel, Selbsthass, Fanatismus, Beschuldigung, Korruption, moralische Überlegenheit, Bewertung, Arroganz und Isolation nähern. Deine Angst erkennt innere Auslöser-Phrasen, wie: *Keiner versteht mich*. Geh dort nicht hin. Halte das Schild DAS LOKAL IST GESCHLOSSEN hoch, *bevor* die Vampir-Dämonen an die Tür klopfen, so dass sie woanders hingehen müssen, um sich ihr Futter zu besorgen.
- **SPARK138.06** Wenn Liebe möglich ist, benutze deine bewusste Angst dazu, um wachsam, aber verletzlich zu bleiben, aufmerksam, aber ruhig, vollkommen offen, aber kein Opfer, während du gleichzeitig am Rand deiner Box bleibst, so dass du sanft die Grenzen in Bezug darauf erweitern kannst, wie viel Liebe du einer anderen Person geben oder von ihr empfangen kannst, ob jung oder alt, ob Freund oder Fremder.
- **SPARK138.07** Wenn Liebe möglich ist, benutze deine bewusste Angst dafür, kompromisslos ohne Argwohn in der Gegenwart zu bleiben, während du Gremlin-freie Räume etablierst, um außergewöhnliche und archetypische Liebe in deiner Gemeinschaft, in Teams, in Familien, in kleinen Gruppen und mit Einzelnen zu kultivieren. Benutze deine Angst, um mehr Liebe geschehen zu lassen.