

SPARK 139

(Matrix Code: **SPARK139.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Trauern ist keine Emotion; Trauern ist die angemessene und notwendige Beteiligung in einem Veränderungsprozess.

VERTIEFUNG: Stell dir vor, du denkst, dass Traurigkeit ein *schlimmes* Gefühl ist. Stell dir vor, du denkst, dass über etwas zu trauern andeutet, etwas stimme nicht mit dir, dass du möglicherweise eine Therapie oder Medikamente brauchst, damit die Traurigkeit verschwindet und du dich wieder gut (wieder taub) fühlen kannst. Zweierlei Dinge könnten sich aus dieser Denkweise ergeben.

Erstens müsstest du deine Taubheitsschwelle hoch genug halten, um zu vermeiden, dass du deine Traurigkeit fühlst. Vielleicht hast du herausgefunden, wie du deine Taubheitsschwelle anheben kannst, indem du überreagierst, dich überforderst, zuviel arbeitest, zuviel isst, zuviel Geld aus gibst, zuviel trainierst, zu schnell fährst, dich zuviel ärgerst, zuviel fernsiehst, zuviel trinkst... Ich denke, du kennst die Routine.

Zweitens, wenn die Traurigkeit unterdrückt wird, hältst du dich davon ab, dich an der Veränderung zu beteiligen. Du bleibst stecken. Warum das so ist? Weil in jedem Veränderungsprozess etwas Vertrautes durch etwas Neues ersetzt wird. Traurigkeit gehört zu der Erfahrung, etwas Vertrautes zu verlieren. Und das findet im Gefühlskörper statt. Wenn du nicht tief genug trauerst, um den Tiefpunkt zu erreichen, wenn du nicht die maximale Tiefe der Traurigkeit erreichst, gebierst du nicht dein neues Leben. Du hast dann keinen Boden, von dem du dich abstoßen kannst, um in der Veränderung neues Leben in Gang zu bringen.

Wenn es für den Großteil deines Lebens nicht in Ordnung ist, dich traurig zu fühlen, wenn du Angst davor hast, deine Traurigkeit zu 100 % zu erschließen, damit sie dir tagtäglich zur Verfügung steht, wenn deine Traurigkeit von den Menschen um dich herum nicht gehört und verstanden wird, dann ist dir der Weg zu Veränderung versperrt. Das hält dich davon ab, erwachsen zu werden, das Alte loszulassen, deine Meinung zu ändern, die Richtung zu ändern, neu zu beginnen, neue Optionen zu entdecken und kreative Lebensentscheidungen zu treffen.

Elisabeth Kübler-Ross, die in der Schweiz geborene Pionierin von Nahtod-Studien, entwickelte ein Fünf-Phasen Modell, in welchem die fünf Phasen aufgezeigt werden, die ein Mensch bei einer Veränderung durchläuft. Im Possibility Management erweitern wir ihre Landkarte und beziehen die vier Gefühle plus den Gremlin folgendermaßen mit ein.

DIE FÜNF PHASEN BEIM ERLEBEN VON VERÄNDERUNG

Phase 1. **ANGST** (was Elisabeth *nicht-wahrhaben-Wollen* nannte, Schock, versuchen, die Veränderung zu vermeiden)

Phase 2. **WUT** (Empörung darüber, dass das, was vorher funktioniert hat, nicht mehr funktioniert, Spiel vorbei)

Phase 3. **GREMLIN** (was Elisabeth *Verhandeln* nannte, versuchen zu entkommen, einen cleveren Ausweg finden, eine spezielle Abmachung treffen)

Phase 4. TRAURIGKEIT (was Elisabeth *Depression* nannte, der unausweichliche Verlust des Vertrauten)

Phase 5. FREUDE (was Elisabeth *Akzeptanz* nannte, in der neuen Situation verantwortlich handeln)

Diese fünf Phasen der Veränderung können sich beim Verlust durch Tod einer geliebten Person innerhalb von zwei oder mehr Jahren vollziehen und im Falle, dass die Post bereits geschlossen hat oder das Restaurant nicht das hat, was du bestellen wolltest, innerhalb von drei Minuten:

1. (Angst) Nein! Die Brokkoli Quiche kann doch nicht aus sein! Es ist doch das Mittwochsangebot!
2. (Wut) Jetzt bin ich extra den ganzen Weg hierhin gekommen, nur für die Brokkoli Quiche! Ich will aber nichts anderes! Ihr habt mich getäuscht!
3. (Gremlin) Vielleicht finden Sie noch Reste von letzter Woche in Ihrem Kühlschrank?
4. (Traurigkeit) Oh Mann. Was soll ich jetzt machen? Mein Plan fürs Mittagessen ist dahin.
5. (Freude) Hmmm. Würden Sie mir bitte einen Caesar Salad bringen?

Wie Elisabeth häufig zu bedenken gibt, hilft es zu erkennen, dass die Abfolge der Veränderungsphasen kein linearer Prozess ist. Die Phasen müssen sich nicht unbedingt in numerischer Reihenfolge vollziehen, und sie könnten während der Veränderung öfter als einmal in unterschiedlicher Zeitdauer und in unterschiedlichen Intensitätsgraden auftreten. Ein Veränderungsprozess ist abgeschlossen, wenn du objektiv *akzeptierst, was ist*, mit anderen Worten, wenn du in deinen neuen Umständen unbewusste Kompetenz erlangst.

EXPERIMENT:

SPARK139.01 Teil Eins dieses Experimentes besteht darin, dass du die *Fünf Phasen der Veränderung* durchläufst, und zwar im Hinblick auf die Veränderung, dass es für dich in Ordnung sein wird, Traurigkeit zu fühlen. Triff dich mit deinem Possibility Team oder privat mit einem Freund und beginne, gemeinsam die fünf Phasen zu durchlaufen, indem du deine eigenen Erfahrungen einsetzt, in etwa so:

Phase 1. (Angst) Nein! Das ist nicht wahr! Es ist in Ordnung, Traurigkeit zu fühlen? Kann nicht sein! Traurigkeit ist angemessen und nützlich? Das ist unmöglich!

Phase 2. (Wut) Ich hasse Traurigkeit. Es tut weh. Man hat mir immer gesagt, ich solle aufhören zu weinen. Das heißt, mein Vater war auf dem Holzweg! Das Schulsystem ist auf dem Holzweg! Die Arbeitswelt ist auf dem Holzweg!

Phase 3. (Gremlin) Vielleicht bin ich noch nicht bereit, diesen SPARK heute zu lesen. Vielleicht ist der Callahan auf dem Holzweg. Vielleicht sollte ich zu einem späteren Zeitpunkt darauf zurückkommen...

Phase 4. (Traurigkeit) Meine Güte. Ich habe zu viele Dinge, über die ich traurig bin. Das ist zu viel für mich. Ich bin zu alt dafür. Es ist zu spät...

Phase 5. (Freude) Es tut so gut, die Freiheit zu haben, bewusste Traurigkeit zu fühlen und auszudrücken. Es ist erfüllend, meine Freunde wiederholen zu lassen, was sie mich sagen hören. Meine Trauerphase kann vollendet werden und ich kann ein völlig neues Leben beginnen.

Diese fünf Phasen begleiten Lebensveränderungen. Es kann sein, dass du seit vielen Jahren in einer Veränderung in deinem Leben feststeckst, ohne es zu wissen. Meine Mutter steckte zum Beispiel auf gewisse Weise im Alter von 13 Jahren fest, weil sie nie den Verlust ihres Vaters betrauert hat, der während des Ersten Weltkrieges auf den Marshallinseln durch einen japanischen Scharfschützen, der auf einer Palme saß, ums Leben kam.

SPARK139.02 Teil Zwei dieses Experimentes besteht darin, all die Trauer nachzuholen, die du abgeblockt hast, weil du dachtest, Traurigkeit sei schlecht, also aufrichtig zu trauern. Auch hierfür kannst du dich mit deinem Possibility Team oder einem Freund zusammentun, und ihr könnt euch einander zuhören, während du nacheinander die folgenden Geschichten vollendest, indem du deine Traurigkeit liebevoll fließen lässt:

Ich bin bereit, mein geliebtes Haustier zu betrauern, was gestorben ist (lass dein Herz sprechen).

Ich fühlte mich so traurig, als ich umziehen musste und alle meine Freunde verlor (lass deine Traurigkeit die Geschichte erzählen).

Ich habe niemals betrauert, dass ich meine Geschwister zurückließ, als ich aus dem Elternhaus auszog oder sie mich verließen.

Ich bin bereit zu betrauern, dass ich meine Eltern verlassen habe.

Ich trauere darum, dass mich mein besonderer Freund verlassen hat. Ich betrauere meinen Teil, der zu dem Bruch geführt hat.

Ich habe mir nie meine Trauer eingestanden, als ich erkannte, dass die Welt nicht die ist, die ich erhofft hatte.

Ich trauere um jeden kleinen Teil in mir, der jedes Mal stirbt, wenn ich einen Schritt in Richtung Erwachsensein mache.

Ich betrauere tief die Kriege, die vergewaltigten Frauen, die verhungerten Kinder, die zerstörte Erde.

Ich trauere darum, dass die Show, die ich so lange aufgesetzt habe, für ein authentisches Leben nicht erfolgreich war.

Ich trauere um so viele Missverständnisse.

Ich betrauere meine Arroganz.

Ich betrauere meine Härte, etwas in den Griff bekommen zu wollen, was ich nicht kontrollieren kann.

Ich trauere darum, noch nicht derjenige zu sein, der zu sein ich hergekommen bin.

Danke, dass du die Tränen fortschwemmen lässt, was nicht mehr ist, und dass du die Veränderungen endlich in deinen vier Körpern geschehen lässt.