

## SPARK 142

(Matrix Code: **SPARK142.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**UNTERSCHIEDUNG:** Unsicherheit ist die Angst davor, Angst zu fühlen.

**VERTIEFUNG:** Das Gefühl der Unsicherheit ist eine allgemein anerkannte Erklärung dafür, Dinge zu tun oder nicht zu tun. Häufig wird es anklagend gegen denjenigen gerichtet, der vermeintlich das unsichere Gefühl hervorruft. Wenn du es jedoch einmal in dir untersuchst, wirst du früher oder später feststellen, dass Unsicherheit ein *Meta-Gefühl* ist, das heißt, ein *Gefühl über ein anderes Gefühl*, in diesem Fall die Angst. Unsicherheit ist die Angst davor, Angst zu fühlen.

Wenn du Angst davor hast, Angst zu fühlen, dann fühlst du wahrscheinlich eine der drei Arten von emotionalen Ängsten auf der *Alten Landkarte der Gefühle*, und bist dir wahrscheinlich nicht bewusst darüber, woher sie kommt und merkst auch nicht, dass sich deine Umstände geändert haben. Es ist möglich, zur bewussten erwachsenen Angst zu wechseln, welche eine enorme Fülle an Klarheit und Kraft bereithält.

*BEWUSSTE ANGST* bedeutet, dass du weißt, dass das Gefühl, welches dir einen Schauer über den Rücken jagt, dein Herz schneller schlagen lässt, deine Wachsamkeit erhöht, deine Nerven kitzelt und deine Haare aufstellt, Angst ist. Du weißt, wie viel Prozent groß deine Angst ist, und du weißt, bis zu welchem Grad die Angst mit anderen Gefühlen wie Traurigkeit (was zu Verzweiflung oder Isolation führt) oder Wut (was zu Hysterie oder Aggression führt) oder Freude (was zu Aufregung oder Leichtsinn führt) vermischt ist. Du ziehst reflexartig die Angst heraus, so dass du sie in ihrer reinen und brauchbaren Form zum Einsatz bringen kannst. Das ist *bewusste Angst*.

*ERWACHSENE ANGST* bedeutet, dass du die Angst besitzt und nicht die Angst dich besitzt. Es bedeutet, dass du deine Angst *ersternt* hast, das heißt, du hast sie aktiviert. Du kannst absichtlich und ohne Grund Angst bis zu 100% archetypischer Intensität erleben und immer noch funktionieren, du kannst immer noch die Angst lenken und willentlich in die Angst hinein und wieder herausgehen. Und es bedeutet, dass du in deinem Verstand die Bedeutung von Angst neu verkabelt hast, so dass die Erfahrung von Angst keine angeheftete Geschichte hat. Wenn dann die Angst kommt, weißt du, dass der ganze Zinnober nichts weiter als Angst ist. Angst ist Angst. Du hast dich auf der *Neuen Landkarte der Gefühle* eingefunden und bist geübt darin, deine Angst als wertvolle Ressource zu nutzen.

Es erfordert eine Reihe von Initiationsprozessen, um aus der unbewussten Kindheitsangst in die bewusste erwachsene Angst zu wechseln. Aber du kannst es schaffen. Es ist überschaubar und möglich. Auch wenn uns dies die moderne Kultur weder erklärt noch die Initiationsprozesse zur Verfügung stellt, sind Menschen dazu geschaffen, erwachsen zu werden und das Bewusstsein zu erweitern, insbesondere in Bezug auf Gefühle.

Angst liefert die exakte Energie und Information, die du brauchst, um bestimmte Situationen in deinem Leben zu bewältigen. Zu behaupten, du fühlst dich unsicher, ist ganz einfach der Zustand, wie es sich anfühlt, wenn du nicht weißt, wie du

bewusste erwachsene Angst nutzen sollst. An dem Gefühl der Unsicherheit festzuhalten hält dich davon ab, deine Angst zu fühlen und sie nutzen zu können. Zu behaupten, jemand anderes rufe die Unsicherheit in dir hervor, ist der Ausgangspunkt für niederes Drama – du nimmst dabei die Position des Opfers ein, um die andere Person als Täter oder Retter hinzustellen – zum alleinigen Zweck, deinen Gremlin zu füttern.

Doch es kommt noch schlimmer. Sicherheit zu schätzen und zu suchen macht dich zum Sklaven eines trügerischen Konzeptes. Das trügerische Konzept ist, dass Sicherheit existiert.

Das tut sie nicht. Wie könnte Sicherheit existieren, wenn letzten Endes du und jedes andere Lebewesen sterben wird?

Wie Helen Keller, die blinde und taube amerikanische Gesellschaftsaktivistin 1957 in ihrem Buch *The Open Door* geschrieben hat: „Sicherheit ist meist ein Aberglaube. Sie existiert in der Natur nicht... Das Leben ist entweder ein wagemutiges Abenteuer oder nichts.“

Wenn Sicherheit ein Aberglaube ist, dann ist *Unsicherheit* auch ein Aberglaube. Bei den folgenden Experimenten geht es darum, dich in das wagemutige Abenteuer zu begeben.

## **EXPERIMENTE:**

Das erste Experiment besteht darin, die Schätze deiner Unsicherheiten zu bergen und zu dokumentieren. Beim zweiten begibst du dich auf das Spielfeld kreativer Unsicherheit.

### **SPARK142.01 DIE SCHÄTZE DEINER UNSICHERHEITEN BERGEN**

Beginne damit, jeden Moment zu identifizieren, wo du so etwas wie *Unsicherheit* fühlst. Du könntest dich nervös fühlen oder verschlossen, zögernd oder nachtragend, überreagierend, vorwurfsvoll, angepasst, unverbunden, übertrieben ernst, depressiv, du könntest dich zuhause verkriechen wollen, nicht mitspielen und so weiter. Du könntest dich wesentlich öfter unsicher fühlen als du glaubst.

Erstelle während der nächsten 5 Tage eine dreispaltige Liste in deinem *Beep! Buch*. Jedes Mal, wenn du dich unsicher fühlst, schreib diese drei Dinge auf: 1. Den Gedanken oder den Vorfall, welcher der Unsicherheit vorausging, 2. Die Angst, die du befürchtest zu fühlen und die von der Unsicherheit blockiert wird, und 3. Die weise Handlung, die sich daraus ergeben könnte, wenn du die Energie und Information nutzt, die von der Angst bereitgestellt wird. Achte insbesondere auf deine ganz kleinen Unsicherheiten, um die Schätze zu bergen, die diese beinhalten. Eine typische Liste könnte in etwa so aussehen:

VORFALL/GEDANKE	DIE ANGST IST	WEISE HANDLUNG
Die Postbotin kommt	Eine Rechnung nicht bezahlt zu haben	Firma anrufen, etwas vereinbaren
Das Telefon klingelt	Mein Exfreund ruft an	Ihm sagen, er solle nicht mehr anrufen
Grauer Himmel	Möglicher Regen oder Schnee	Mantel mitnehmen, Pläne ändern
In den Spiegel sehen	Nicht schön aussehen	Zum Possibility Team gehen

Schmerz in linker Schulter	Bänderriss?	Heiler aufsuchen, Geduld haben
Auf die Uhr sehen	Eine Verabredung vergessen?	Im Kalender nachsehen
Die Speisekarte ansehen	Zu dick sein	Nicht den Gremlin bestellen lassen
Idee für ein Filmprojekt	Kein Team haben	Frage beim Possibility Team
Das Haus ist ein Saustall	Kein guter Vater sein	Benutze Stimmencolt
Regierungsnachrichten	Machtlos bzgl. globaler Erwärmung	Bilde stabile Gemeinschaft
Stabile Gemeinschaft	Als Sekte betrachtet werden	Erinnere dich an helle Prinzipien
Ich ändere mich, verliere Freunde	Allein sein	Rufe neuen Freund an, sei ehrlich
Kinder schimpfen über die Schule	Misshandelt die Schule meine Kinder?	Kinder aus der Schule nehmen
Kinder aus der Schule nehmen	Überfordert durch die Kinder	Sich über Freilernen informieren
Gelangweilt, nicht gefordert	Nicht normal sein	Neue Grenzen setzen
Es wird spät, hungrig	Kein Essen? Bin schlechte Ehefrau	Bring alles aus dem Kühlschrank auf den Tisch, heute gibt's selbst kreierte Essen!

Der Nutzen im Auffinden der Schätze deiner weisen Handlungen ergibt sich daraus, dass du dir in deinem stillen Kämmerlein diese Frage stellst: *Könnte ich diese Dinge tatsächlich tun?*

#### DAS SPIELFELD KREATIVER UNSICHERHEIT BETRETEN.

Wenn Unsicherheit ein Aberglaube ist und bewusste erwachsene Angst eine Ressource, dann könnte dies der Beginn einer neuen Welt für dich sein. Bei diesem Experiment lernst du, in deiner neuen Welt durch fortwährende Grenzexperimente zu wachsen, indem du winzige Schritte machst, um an die Grenze deiner Box zu gelangen. Dann bleib dort und bring deine Unsicherheiten ans Licht, bis du von weisen Handlungen so reich beschenkt bist, dass du die Unsicherheit nicht mehr finden kannst.

Denke daran, dass die weise Handlung manchmal darin bestehen kann, einfach dort zu bleiben, wo du gerade bist, mit den Menschen um dich herum in Kontakt zu bleiben, zu fühlen was du gerade fühlst und abzuwarten, was als nächstes passiert, entweder in dir oder um dich herum.

Hier sind 3 mögliche kreative Unsicherheits-Experimente zum Ausprobieren. (Es gibt noch viele weitere, die du erfinden und umsetzen kannst):

- **SPARK142.02 ETWAS VERBERGEN:** Durchleuchte dein Herz und fühle die erste Emotion, die jetzt da ist. Die Emotion deutet darauf hin, dass es etwas nicht ganz Integeres gibt, was versucht, sich unbeobachtet in dir zu verbergen. Durch die Suche danach ist es nicht mehr unbeobachtet! Neben der Emotion enthält dein Herz aufschlussreiche Instruktionen, was du tun kannst, um die Dinge wieder zurück ins Lot zu bringen. Meistens fängt es mit einem Gespräch mit der Person an, deren Gesicht sich zusammen mit der Emotion zeigt. Dieses Gespräch zu führen beginnt wahrscheinlich mit Angst – also fang da an, wo du bist. Sage: „Hallo. Ich fühle mich ängstlich, mit dir zu sprechen, weil \_\_\_\_\_.“ Dann höre zu, wie es für den anderen ist. Denk daran, du weißt, dass die andere Person eine Box hat, und dass sie nicht ihre Box ist. Wahrscheinlich weiß sie es nicht. (HINWEIS: *Versuche nicht, es ihr beizubringen!* Wenn sie etwas darüber lernen will, kann sie selbst ein *Expand The Box* Training besuchen!) Indem du direkt durch ihre Box hindurch von Sein zu Sein in Kontakt bleibst und dein Hauptaugenmerk auf diese

Verbindung legst, können die Boxen ihr übliches Ding nicht mehr so gut abziehen. Und das, was deinem Herzen Sorgen macht, kann beendet werden. Probiere es aus!

- **SPARK142.03 ABWEGIGE BITTE:** Es ist so üblich, sich auf seine eigene Unsicherheit zu verlassen, um im Voraus zu entscheiden, was eine andere Person antworten wird, dass wir nur vernünftige Bitten stellen können: *Bitte reiche mir das Salz.* Wir bitten nicht häufig um abwegige Dinge: *Komm mit mir zum Himalaja und lass uns unser eigenes Salz abbauen.* Abwegige Bitten zu stellen können einen ganzen Spark alleine füllen ... aber übe trotzdem. (Das ist eine abwegige Bitte!)
- **SPARK142.04 UNSICHERHEITSJÄGER:** Geh zurück zu den Schätzen deiner weisen Handlungen, die du oben im ersten Experiment aufgelistet hast, und führe sie aus, eine nach der anderen. Nimm eine andere Haltung an, so dass du nicht mehr versuchst, Unsicherheiten zu vermeiden, sondern zu einem Unsicherheitsjäger wirst. Begrüße die Unsicherheit als Tor, durch das du sofort zu einer weisen Handlung übergehen kannst. Jedes Mal, wenn du derart handelst, staune über dich und feiere es freudig mit anderen. Sag ihnen, was du gemacht hast und wie du es gemacht hast.