

SPARK 154

(Matrix Code: **SPARK154.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Verärgerung ist eine Tür zu Intimität.

VERTIEFUNG: Die Person, die dir gegenübersteht, wäre nicht unausstehlich, wenn du nicht da wärest.

Die Situation, in der du dich befindest, wäre nicht unerträglich, wenn du dich nicht in diese Situation gebracht hättest.

Die Tatsache, dass etwas unerträglich zu sein scheint, spiegelt wider, wie hungrig dein Gremlin ist.

Bei jedem Vorfall hast du ein 3-sekündiges Fenster, wo du unbewusst entscheidest, aufgebracht zu sein, oder bewusst entscheidest, Nähe zu schaffen. Jedes Mal, wenn du vergisst, dass du diese Wahl hast, wurde die Wahl bereits unbewusst getroffen, nicht bewusst zu sein, Nähe zu töten, deinen Gremlin zu füttern.

Traurigerweise bedeutet das, dass sich unsere Gremlins meistens an den Menschen weiden, die uns am nächsten stehen.

Mit diesem SPARK könnte sich das bei dir vollkommen ändern. Pass auf!

Lass uns mal abstecken wie es abläuft. In vielen Situationen während des Tages regst du dich bei vielen verschiedenen Menschen über viele Dinge bis zu einem gewissen Grad auf, das heißt, du hast eine psycho-emotional-energetische Reaktion in einer Intensität irgendwo zwischen 1% und 100%.

Die Verärgerung ergibt sich dadurch, dass du entweder projizierst oder eine Annahme triffst.

Eine *Projektion* ist die Geschichte, dass die Person, die vor dir steht, eine andere Person ist, mit der du unvollendete Kommunikationen hast (oft deine Mutter oder dein Vater), und du glaubst, dass deine Vergangenheit geklärt würde, wenn du mit der aktuellen Person nur ein bisschen mehr streiten könntest.

Eine *Annahme* ist jede Geschichte, die du erfindest, damit sich dein Verstand entspannen kann, denn sobald du in die Welt der gerade erfundenen Geschichte einsteigst, „weiß“ dein Verstand, was gerade abläuft.

Die *Verärgerung* kommt auf, weil du eine zweite Annahme über deine Annahme (oder Projektion) triffst, nämlich dass deine Geschichte wahr ist.

Das ergibt einen Sinn, denn schließlich erfindest du Geschichten nicht ohne Grund! Und mittlerweile vertraust du den Geschichten, die du erfindest. Der Beweis, dass deine Geschichten vertrauenswürdig sind, ist die Tatsache, dass du sie dein ganzes Leben lang benutzt hast und immer noch lebst. Das führt leicht zu der Annahme, dass deine Geschichten wahre Geschichten sind. Deine zweite Annahme verhärtet

jedoch die Realität und verwandelt deine erste Annahme (oder Projektion) in eine *Erwartung*, die wiederum eine Geschichte ist, die du für so richtig *hältst*, dass sie *erfüllt werden muss*, weil deine Box ansonsten dein Überleben nicht mehr sichern kann.

Falls jedoch deine *Erwartung* nicht erfüllt wird, falls dein Verhalten gegenüber der projizierten Person zu keiner Lösung führt, fühlst du dich schmerzlich *betrogen*, und der Betrug hängt mit der anderen Person zusammen, kristallisiert zu *Groll* und wird Teil der realitätserschaffenden Struktur deiner Box. Du weißt, wer der Andere ist. Er ist derjenige, der dich betrogen hat.

Die Kristallisation macht es *sehr* schwierig, Groll auseinanderzunehmen. Folglich könnte ein Ärgernis für immer an dir hängenbleiben. Ein einziges Ärgernis reicht aus, um Intimität zu zerstören, denn wenn du mit der Person, über die du dich ärgerst, Kontakt hast, dann aktiviert ihre Berührung nur deinen Groll, den du ihr gegenüber hegst, und bringt dich aus der Gegenwart heraus in deine Betrugsgeschichte. Dann gibt es keine Möglichkeit für Beziehung, sondern nur für Gremlinfütterung. Die Beziehung ist vorbei.

Menschen, die ihre Denkweise nicht mit diesen Unterscheidungen aktualisiert haben, häufen für gewöhnlich so viel Groll in ihrer Beziehung an, dass sie sich entweder abstumpfen müssen, indem sie Wege finden, gefühllos oder verwirrt zu bleiben, oder sie müssen die Beziehung verlassen und anfangen, Groll bei ihrem nächsten Partner anzuhäufen...

Was kannst du sonst noch tun? Du kannst experimentieren!

EXPERIMENT:

SPARK154.01 Lass uns zurückkehren und noch einmal von vorne anfangen, aber diesmal nehmen wir einen anderen Weg, den Weg eines Magiers, den Weg, bewusst keine Geschichten zu produzieren. Navigiere in den ersten drei Sekunden, nachdem sich ein Vorfall ereignet, weg von deiner Standardmaschinerie des Geschichtemachens, indem du dem Unbekannten den Vorzug gibst. Sag deinem Gremlin: „Sitz!“. Halte Verwunderung aufrecht. Nähre dich mit der Erfahrung, erstaunt zu sein, ohne eine Geschichte daran zu heften. Verpflichte dich einem kleinen *Jetzt*. Bleib im Undefinierten. Es geht nicht darum, dumm oder naiv zu sein, sondern eher darum, wachsam und aufmerksam zu sein. Du behältst deine Bewegungsfreiheit bei, weil dich nichts dazu zwingt, Beweise zu finden, um irgendeine bestimmte Position zu verteidigen.

Wie in SPARK 14 und SPARK 147 erwähnt, *existieren Geschichten im Zeitverlauf*. Indem du dich entsprechend den Einzelheiten der Geschichte verhältst, bleibst du innerhalb einer Geschichtswelt. Aber dann bist du nicht mehr in der Gegenwart und hast keine Wahl hinsichtlich dessen, was du erzeugst. Die Geschichte bestimmt dann die Rollen des Opfers, des Ermahnenden oder des „Helfers“, die du spielen musst.

Der Schlüssel, um in diesen ersten drei Sekunden nach einem Vorfall neue Ergebnisse zu erzeugen, liegt in einem Zustand, den Lee Lozowick „einen Geist, der

keine Schlussfolgerungen zieht“ nennt. Triff keine Annahmen. Entscheide, nicht zu wissen. Wenn du diese drei Sekunden lang abwartest und darauf verzichtest, Geschichten zu erfinden, findest du Zugang zu einem völlig anderen Raum und folglich auch zu völlig anderen Möglichkeiten. Hurra!

Von dort aus kannst du eine neue Art von Gespräch initiieren. Lerne das folgende Skript auswendig. Du sagst: „Kann ich dir eine Frage stellen?“

Wenn der Andere „Nein“ sagt, drehst du dich um und gehst weg.

Wenn er „Ja“ sagt, sagst du: „Um dich besser kennenzulernen, könntest du mir bitte erklären, wie es dazu kommt, dass sich ein Mann wie du... eine Frau wie du... ein Possibility Manager wie du... dafür entscheidet, Dinge derart einzurichten, dass es zu so etwas kommt?“

Dann hör auf zu reden und höre lange Zeit zu. Bleib offen. Versuche zu verstehen. Nimm es nicht persönlich. Bleib in Verwunderung. Habe authentisches, unschuldiges Interesse. Strebe nach einem besseren Verständnis für die innere Welt des Anderen. Verfolge keine eigenen Ziele. Manipuliere nicht. Moralisiere nicht. Argumentiere nicht. Rede nicht vernünftig. Und analysiere nicht. Bleibe offenherzig. Würdige vollkommen ohne Beurteilung, wie es für den Anderen in seinem Inneren aussieht.

Vielleicht musst du nachhaken, um eine tiefere Ebene radikaler Ehrlichkeit freizusetzen. Sinke hinab zur Wurzel deiner Verärgerung und mache deutlich, dass du es einfach noch nicht begreifst. Erkläre, auf welche Weise du es nicht verstehst, und dass du durch alles, was er offenlegen kann, den Anderen gerne besser kennenlernen würdest.

Bedenke, dass es bei dieser Unterhaltung kein Happy End geben könnte, speziell bei den ersten paar Malen. Doch nimm auch wahr, dass keine Gremlinfütterung stattfand. Merke, dass du immer noch in Beziehung bist, immer noch in Verbindung, immer noch kommunizierst, und dass es genau darum geht! Es geschieht immer noch Liebe, sogar während euch beiden die Unterwelt bewusster wird.

Eine Art, auf die du deinen Gremlin bewusst füttern kannst, besteht darin, ihm interessante Aufgaben zu geben. In diesem Fall ist es die Aufgabe deines Gremlins, den Gremlin der anderen Person auszumachen und trotzdem keine Geschichte darüber zu erfinden. Bleib dem Haken fern, nimm es nicht persönlich, wenn der Andere eine Annahme trifft oder auf dich projiziert. Urteile nicht. Manipuliere nicht. Höre stattdessen seiner Welt zu, bis du begreifst, dass er tat, was er getan hat, weil er keine besseren Optionen finden konnte. Indem du im „Nichtwissen“ bleibst und Annahmen oder Schlussfolgerungen vermeidest, bleibst du in Beziehung mit ihm. Und es geht darum, in Beziehung zu bleiben. Es hält die Möglichkeiten im Fluss.