

SPARK 156

(Matrix Code: **SPARK156.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Fehlende authentische Beziehung führt zu Überwältigung.

VERTIEFUNG: Fühlst du dich jemals überwältigt? Stehen zu viele geniale Möglichkeiten zur Auswahl? Zu viele dringende Punkte auf deiner Erledigungsliste? Gibt es zu wenig Synergie? Nicht genug Zeit? Unbeantwortete Kernfragen wie: Warum jetzt? Warum ich? Warum überhaupt? Zu viele körperliche Schmerzen? Zu viel Druck? Endlose niedere Dramen in Bezug auf deine Kinder? Nachbarn? Chef? Verwandte? Ferien? Zu viele unbezahlte Rechnungen? Schlimme Nachrichten aus der Welt, die immer schlimmer werden? Dinge, die chaotisch sind? Die auseinanderfallen? Zu viele innere Konflikte ohne Lösungen in Sicht? Woher sollst du die Kapazität nehmen, mit all dem fertigzuwerden?

Viele Symptome können auf Überwältigung hindeuten: Reizbarkeit, zuviel einkaufen, zuviel essen, zuviel schlafen, Hysterie, Panik, Depression, Isolation, Ineffektivität, geringe Widerstandskraft gegen Erkältungen oder Infektionen, Tendenz zu Unfällen, Mangel an Freundlichkeit, Vergesslichkeit, Kopfschmerzen, explosive Wutausbrüche, unerklärliche Tränen, Widerwillen, Gastfreundschaft zu gewähren, zerstreute Aufmerksamkeit, Mangel an Initiative, Nachlässigkeit, für dich zu sorgen. Trifft irgendetwas davon auf dich zu?

Überwältigung spiegelt einen inneren Knoten an nicht kommunizierten Gefühlen wider. Zum Beispiel kann Frustration (Wut) gemischt mit Sorgen (Angst) plus der Einsamkeit des Einzelkämpfers (Traurigkeit) geradewegs zu Überwältigung führen. Unausgedrückte Gefühle häufen sich nach und nach auf wie Müll, wenn die Müllabfuhr streikt. In nur wenigen Tagen bist du unter einem Berg an Last begraben, der dich physisch, mental, emotional und energetisch erdrücken kann. Selbst wenn du schimpfst und tobst – wenn die Kommunikation nicht von einer zweiten bewussten Intelligenz empfangen und verstanden wird, ändert sich nichts und du wirst weiterhin leiden.

Eine verbreitete Taktik, um der Überwältigung auszuweichen, besteht darin, deine Umstände hinter dir zu lassen und nach einem neuen Partner, einem neuen Job, einem neuen Wohnort, selbst einer neuen Frisur Ausschau zu halten. So reizvoll die Strategie, *die nächste Sache in Angriff zu nehmen*, auch scheint, du könntest dabei einfach deine Zeit verschwenden. Früher oder später findest du die Wahrheit in Buckaroo Banzais Worten: „Wohin auch immer du gehst, da bist du.“ (Und da sind sie auch – diejenigen, die deine Überwältigung hervorrufen!). Die gleichen erfolglosen Muster wiederholen sich schon bald in deiner neuen Beziehung, deinem Job, deiner Stadt oder Wohnung. Ist es nicht so?

Nachdem die Flucht ein paar Mal gescheitert ist, werden andere Arten verlockend, die Umstände zu verlassen: ein Glas Wein oder eine Flasche Bier am Abend, Antidepressiva oder andere Medikamente, kräftezehrende Krankheiten, vorzeitige Alterung, dich ins Gefängnis sperren zu lassen, verschiedene Formen von Schizophrenie, Selbstmord und andere. Das verschiebt natürlich deine persönliche Entwicklungsarbeit nur bis zu deiner nächsten Lebenszeit.

Wie vermeidest du den Teufelskreis? Wie hörst du damit auf, dir weiterhin Lasten aufzubürden, die zu Überwältigung führen? Versuche es mit einem zweifachen Ansatz. Bring zunächst deine Denkweise auf den neuesten Stand. Dann strebe authentische Beziehungen an, indem du Kommunikationen vollendest.

Die Denkweise, die du erneuerst, sind deine ungeprüften Annahmen. Wenn du zum Beispiel annimmst, *dass die Zukunft wie die Vergangenheit sein wird* oder *dass du in diesem Moment machtlos bist*, zieht deine innere Verfassung Überwältigung an wie Käse Schimmel anzieht. Statt überhaupt irgendeine Annahme zu treffen, nimm einfach nur dein Atmen wahr. Prüfe, wohin deine Aufmerksamkeit geht. Wiederholst du diese Annahmen in dir? Atme stattdessen einfach. Lass nicht zu, dass Annahmen dich so groß machen, dass du nicht mehr in ein kleines Jetzt passt. Die Annahmen sind falsch. Streif sie ab wie zu viele Mäntel an einem heißen Tag. Auf diese Weise behältst du die Option, alle drei Sekunden völlig neue Entscheidungen in Bezug auf dein Leben zu treffen. Ohne Annahmen bleibst du am Fluss der Natur beteiligt, und deine Zukunft kann sich unerwartet zeigen.

Zur gleichen Zeit, während du deinen Schrank voller Annahmen leerst, lerne, Kommunikationen zu vollenden, um Authentizität in deine Beziehungen zu bringen. Die Verdauung deines Alltags verlangt die Inanspruchnahme eines zweiten mitwirkenden Bewusstseins. Dich authentischen Interaktionen mit einem zweiten Bewusstsein zu öffnen beschleunigt Mini-Transformationen. Das ist ein erstaunliches Geheimnis.

Entscheidend ist, dass die Beziehung *authentisch* ist. Selbst wenn du kein Rollenmodell dafür hast, schaffst du das. Du bist dazu entworfen. Authentische Beziehung hat zwei Teile. Zunächst triffst du die Entscheidung, dein schwärendes Innenleben dem Sonnenlicht auszusetzen und Einblick in deinen speziellen neurotischen Wahnsinn zu gewähren. Es könnte sich anfühlen, als würdest du sterben. Es könnte sich wie ein Vulkan an Peinlichkeit anfühlen. Na und? Ziehst du es vor, dich überwältigt zu fühlen? Als zweites fasst du den Entschluss, jemand anderem zu vertrauen. Das könnte sich sogar noch schlimmer anfühlen.

Es kann hilfreich sein zu erkennen, dass es nicht die Umstände sind, die deine Überwältigung hervorrufen. *Es sind die Geschichten, die du benutzt, um deine Beziehung zu den Umständen auszugestalten, die zu deiner Überwältigung führen.* Bitte einige Leute, die untenstehenden Experimente zusammen mit dir zu machen, und beschließe, ihnen gegenüber radikal ehrlich zu sein. Zeige offen, wie es zu sein scheint: *Sie verletzt mich. Ich weiß nicht wie. Er lässt mich nicht. Es ändert sich nie. Ich bin nicht gut genug. Keiner versteht mich. Das ist unmöglich für mich!* Und so weiter. Wenn die andere Person zustimmt, dich nicht zu bewerten, dich nicht zu retten, dich nicht zu heilen und kein Mitleid mit dir zu haben, sondern nur zuzuhören und zu wiederholen, was du gesagt hast, entwirren sich deine Geschichten, wenn der Andere sie hört. Es könnten einige Geschichten aus der Tiefe deiner Unterwelt oder deiner uralten Vergangenheit an die Oberfläche sprudeln. Die Objektivität des Bewusstseins der anderen Person beleuchtet die verschachtelten Spiele, die du spielst, und du erhältst die Chance, von ihnen abzulassen und aufzuhören, Opfer zu spielen. Indem du weniger (oder zumindest andere) Geschichten mit dir herumträgst,

kommst du leichter in die Kleinheit des gegenwärtigen Momentes hinein, aus welchem deine Kraft entspringt, etwas völlig anderes als das, was sich gerade abspielt, zu wählen.

EXPERIMENT:

Hier sind drei Anti-Überwältigungs-Experimente, welche auch in ein wöchentliches Treffen integriert werden können:

1. **SPARK156.01** Gründe einen CBB (*Club der bewussten Beschwerdeführer*). Komm als Gruppe mit mindestens drei Personen zusammen und erkläre fünfzehn Minuten lang (oder so lange wie es dauert) leidenschaftlich und in rascher Folge alles, was dich stört, wer eine Nervensäge ist, was für irrsinnige Dinge dieser tut, alles, was nicht funktioniert. Schäume vor Wut, schimpfe, halte eine Predigt, beschuldige, grolle, beschwere dich. Sag, was in deinem Leben los ist und was du daran hasst. Sinne gemeinsam mit den anderen auf herrliche und ungeheuerliche Rache. Benutze „Ich“-Aussagen. Sei klar und spezifisch. Gib Namen, Daten, Orte und detaillierte Beschreibungen mit langen Reihen an farbenfrohen Adjektiven an, etwa wie: „Immer und immer wieder musste ich mit bloßen Händen diesen stinkenden kleinen alten Hund aufheben, diesen schuldvoll blickenden, gelbverfärbten, verkrüppelten, taubblinden, kiefer-verrenkten, von Zecken und Flöhen übersäten, sabbernden Köter, und ihn nach draußen zum Pinkeln tragen...“ Das einzige Kriterium ist, dass du sicherstellst, dass jeder von euch alles hört und versteht, was die anderen sagen. Es muss keine Übereinstimmung herrschen! Es müssen nur die Empfindungen der anderen bewusst verstanden werden. Jedes Mal, wenn die Leute verstehen, worüber sich eine andere Person beschwert, rufen sie: „Jawohl! Das ist verdammt richtig! Und was ich dabei hasse, ist...“ Oder: „Soviel ist sicher! Und was mich dabei so sauer macht, ist...“ Es könnte beim CBB natürlich auch zu irrsinnigen Lachanfällen kommen, aber halte den Raum und kehre immer wieder zurück zum ernsthaften Beschwerden, während ihr gleichzeitig einen Mordsspaß habt!
2. **SPARK156.02** Richte es so ein, dass du einmal pro Woche ein fünfzehnminütiges Holding von jemandem bekommst. Dann tauscht ihr die Rollen, und du gibst ihm ein Holding. Männer machen das Holding mit Männern, und Frauen mit Frauen. Du liegst seitwärts auf dem Schoß der anderen Person, Brust an Brust, dein Kopf liegt an deren Hals gelehnt, und ihre Arme umfassen dich. Kein Schaukeln, kein Streicheln, kein Sprechen. Fotos, welche die Position zeigen, findest du auf den Seiten 239 und 240 im Buch *Die Kraft des bewussten Fühlens* von Clinton Callahan. In der modernen Kultur tauschen wir von Geburt an nicht genug gesunden körperlichen Kontakt aus. Regelmäßige Holdings plus Umarmungen plus Arm in Arm im Kreis stehen plus gemeinsam auf einem Haufen liegend oder sitzend Filme ansehen plus Power-Nickerchen, bei denen man auf dem Rücken mit den Köpfen zur Kreismitte auf dem Boden liegt und die Schultern sich berühren, usw. helfen jeder Person, in ihren Körper zu kommen und ihre eigenen menschlichen Schwächen und Stärken zu akzeptieren.
3. **SPARK156.03** Gehe täglich mit einer anderen Person in authentischen Kontakt von Sein zu Sein, um Kommunikationen über Wut, Traurigkeit, Angst und Freude zu vollenden. Bitte beachte, dass der Einsatz von Vollendungsschleifen *Universen* weit weg ist von dem typischen Meinungs-

Ping-Pong von Verstand zu Verstand, das in der modernen Kultur so überhandnimmt. Das Buch *Die Kraft des bewussten Fühlens* liefert von den Seiten 203 bis 209 klare Instruktionen und Landkarten, um Vollendungsschleifen zu machen. Kurz gesagt, eine Person hört nur zu, während die andere Person spricht. Nach jedem Schlüsselsatz berichtet der Zuhörer, was er den Sprecher hat sagen hören. Dabei nennt er SOWOHL den Gefühlsinhalt (wütend, traurig, ängstlich, froh) ALS AUCH den Informationsinhalt. Dann tauscht ihr die Rollen. Falls der Sprecher verloren scheint, kann der Zuhörer ruhig und offen fragen: „Was wurde nicht gehört?“ Die Sache ist die: Wenn eine Person wiederholt, was sie dich hat sagen hören, dann wird es objektiv, dass du gehört wurdest. Von dem externen Bewusstsein verstanden zu werden vollendet eine Kommunikation - *für immer*. Die emotionalen Knoten sind verschwunden. Du steckst nicht mehr in der Endlosschleife fest und gehst automatisch zur nächsten Ebene. Aber ohne die authentische Beziehung, durch welche Kommunikationen vollendet werden, wird es nicht lange dauern, bis du zur Überwältigung zurückkehrst. Finde also Menschen, mit denen du in authentischer Beziehung bleiben kannst.