

## SPARK 172

(Matrix Code: **SPARK172.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**UNTERSCHIEDUNG:** Du kannst eine Geschichte nicht mit einer anderen Geschichte töten.

**VERTIEFUNG:** Lass uns direkt zum Punkt kommen. Beziehungen sterben nicht aus Mangel an Liebe. Beziehungen sterben aus Mangel an *Intimität*. Intimität spielt sich in der Realität ab – andernfalls ist sie imaginär. Willst du imaginäre Intimität? Dann mach Computersex.

Pema Chödrön sagt: „*Das Wesen der Realität ist Bodenlosigkeit.*“ Bodenlosigkeit bedeutet, du hast keine Geschichten, an denen du dich festhältst, keine Glaubenssätze, keine Meinungen, keine Bedeutungen etc. Intimität geschieht in der Realität. Geschichten verkleben die Realität mit Interpretationen, so dass dir die Intimität versperrt bleibt, wenn du dich in eine Welt der Geschichten begibst. Das Geheimnis der Intimität besteht darin, an der Stelle zu beginnen, wo es keine Geschichten gibt. Wo ist diese Stelle? Wie gelangst du dorthin?

### EXPERIMENT:

**SPARK172.01** Eine übliche Strategie, um Intimität erneut zu beleben, ist, deine eigenen Bewertungen zu bewerten, die eine Geschichte zunichtezumachen, indem du ihr eine andere Geschichte aufsetzt. Das bringt dich jedoch nur noch weiter weg von der Realität, so als würdest du eine neue Tapete auf die jetzige Tapete kleben, in dem Glauben, dass du der Wand näher kommst. Falls du diese Strategie ausprobiert hast, dann dürftest du mittlerweile von Intimität Abstand genommen haben, denn die einfachste Interaktion wandelt sich in einen ausgesprochen komplexen und unlösbaren Schlamassel.

Ich meine, eine menschliche Interaktion ist vermutlich in Wirklichkeit ein ausgesprochen komplexer und unlösbarer Schlamassel, aber das ist kein Problem, sobald du verstehst, dass die Komplikationen des psycho-emotionalen Konstrukts eines jeden Einzelnen nicht gelöst werden können. Sie müssen navigiert werden.

Intimität bedeutet nicht, dass es keinen Schlamassel gibt. Dich nach keinem Schlamassel zu sehnen ist so als würdest du dich nach Glück sehnen, während du viele intensiv glückliche Momente verpasst. Intimität ergibt sich daraus, fortlaufend die Prozesse des Miteinanderseins in den komplexen, sich verändernden 4-Körper Realitäten zu navigieren, welche sich in der physischen Welt als Schlamassel zeigen, ohne in einem Schwarm Geschichten über den Schlamassel zu ertrinken.

Gemeinsam in die Realität zu kommen – sich in die Realität zu begeben – kann dadurch passieren, dass man sich die Ursprünge der Geschichten mitteilt, die man der Realität anheftet. Die Geschichten machen dich unecht. Authentisch in Bezug auf deine Inauthentizität zu sein, bringt dich in die Realität zurück. Den Ursprung und die Absicht einer Geschichte zu enthüllen befreit dich aus dem Griff dieser Geschichtswelt. Aus der Position des Berichterstatters zu sprechen, befreit dich aus dem Gefängnis der Geschichtswelt. Denn du kannst die Geschichte nicht als neutral beobachtender Berichterstatter erzählen und dabei im Schlamassel der Geschichte

gefangen bleiben. Die Erläuterung der Absicht jeder nachfolgenden Geschichte bringt dich näher zu Geschichtslosigkeit.

Wenn dich jemand ansieht, mit dir spricht oder dich auf eine bestimmte Art anfasst, kann dein Körper automatisch zusammenzucken oder sich anspannen. Es könnte eine Reihe von Gründen dafür geben. (Das gleiche gilt, wenn du berührt wirst und sich dein Körper auf die andere Person zubewegt und sich entspannt, aber lass uns den negativen Fall untersuchen.)

Aus dem Modus des Berichterstatters könntest du bemerken, dass es auf Angst hindeutet, wenn du dich wegbewegst oder verkrampfst. Dann sagst du: „*Wenn du das tust, habe ich Angst, weil mein Ex-Partner vor 8 Jahren ...*“ Und mit Gefühlen erzählst du, wie, wann und warum du die Geschichte angeheftet hast. Es könnte auch der Fall sein, dass du von jemand anderem verlassen oder betrogen wurdest, und dich die Berührung daran erinnert. Vielleicht hast du eine alte Entscheidung getroffen, niemals zuzulassen, dass dir dieser Schmerz noch einmal zugefügt wird. Oder vielleicht denkst du, dass ein Teil deines Körpers schmutzig oder hässlich oder eklig oder privat ist. Oder vielleicht bist du nicht in der Gegenwart. Vielleicht bist du in einer Phantasiewelt, einer Geschichtswelt, und stellst dir vor, dass du oder der andere jemand anders ist. Der Andere könnte Erwartungen an dich haben, die du als Druck oder Manipulation wahrnimmst und du sträubst dich. Oder du hast vielleicht Erwartungen an den Anderen. Wenn deine Erwartung nicht erfüllt wird, wird sie zu Groll. Selbst ein kleines, scheinbar unerhebliches Ärgernis reicht schon als Geschichte aus, um jeden von euch aus der Realität heraus und in die Geschichtswelt des Grolls hinein zu bringen und damit Intimität zu blockieren. Intimität spielt sich in der momentanen Realität ab.

Richte es so ein, dass du mit deinem Partner nah beieinander sitzt. Während der eine interessiert zuhört, ohne zu unterbrechen, erläutert der andere den Ursprung und die Absicht (bewusst und unbewusst) der Geschichte, welche derzeit seine gegenwärtige Erfahrung bildet. Dann tauscht ihr die Rollen. Vollzieht die Wechsel langsam und geht bei jedem Mal auf eine neue und tiefere Ebene. Achtet darauf, euch Zeit zu nehmen, so dass alle vier Körper die Kommunikation überbringen, und dass alle vier Körper des Anderen die Kommunikation empfangen, damit ihr nicht nur mentales Pingpong spielt. Dabei werden Gefühle aufkommen.

Während du deine Geschichte erzählst, teile deine Erfahrung mit, wie es sich in dir anfühlt. Warum hast du es so zusammengefügt? Was ist dir zugestoßen? Welcher Schmerz, welche Ekstase, welcher Flüssigzustand oder welches Konzept hat sich in jedem deiner vier Körper zugetragen?

Zum Beispiel, wenn du in den Spiegel blickst, um zu überprüfen, ob deine Kleidung deinen Bauch schlanker, deine Hüften nicht so ausladend, deine Brüste größer oder kleiner macht... wenn du versuchst, deine Haare glatter oder lockiger zu machen, deine Haut blasser oder dunkler, deine Beine länger oder kürzer... welche Geschichten regen all deine Täuschungsversuche an? Lege den Moment und die Umstände dar, wo du dir deine Geschichten angeeignet hast. Kamen sie von Bildern aus Zeitschriften? Aus dem Fernsehen? Aus Filmen? Von den kritischen Kommentaren deiner Mutter darüber, wie andere Leute aussehen oder sich

benehmen? Von der Propaganda deines Lehrers oder Pfarrers? Welche Überlebenskraft hast du durch die Aneignung dieser Geschichte erhalten? Wie hast du jeden Glaubenssatz in die Wände deiner Box hineinzementiert?

Wenn du an dich denkst oder dich in einem Spiegel siehst, dann strahlen die Geschichten, die in deinem Verstand ablaufen, mit einer solchen Kraft und Gewissheit auf das Feld um dich herum aus, dass sie niederwalzen, wie jeder Andere dich erlebt. Wenn sich dir dann jemand nähern will, kann er nur näher kommen, wenn er deine selbstkritischen oder selbstlobenden Geschichten als wahr akzeptiert. Er kann dir niemals näher sein als deine Geschichten. Demzufolge hungert ihr beide nach Intimität. Intimität hat keine Geschichten.

Das Enthüllen der Quelle und der Absicht deiner Geschichten ist bereits Intimität. Ist es schmerzfrei? Nein. Wird es perfekt klar sein? Nein. Werden die Geschichten enden? Niemals. Ist es erfüllend und angenehm, sich auf diese Art näher zu kommen? Finde es selbst heraus. Es geht nicht darum, irgendeinen endgültigen Zustand von Klarheit zu finden, der frei von Geschichten ist. Nichts am Menschsein ist stabil. Da gibt es zu viele Schichten. Dinge entwickeln sich weiter. Es geht darum, die Intimitäten der Reise zu genießen.