

SPARK 180

(Matrix Code: **SPARK180.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Die Angst hinter deinen Geschichten enthält eine gewaltige Intelligenz.

VERTIEFUNG: Wir wissen bereits seit einer Weile, dass Menschen Geschichten erfinden, um bewußten oder unbewußten Absichten zu dienen. Dies ist eine zentrale Unterscheidung der „*Thoughtmap of Possibility*“ (siehe *Sektion13F in Wahre Liebe im Alltag*). Wir sind eine Spezies der Geschichten-Erfinder. Es braucht Energie, um Geschichten zu erfinden, weshalb wir Geschichten nicht ohne Grund erfinden, egal, ob wir uns über das Motiv bewußt sind oder nicht.

Jetzt haben wir eine neue Entdeckung gemacht! Die Motivation, eine Geschichte zu erfinden ist Angst und diese Angst hat Intelligenz.

Denke an deine Box. Du lebst darin, siehst einen 360° surround-sound TV und alles ist bearbeitet, gefiltert und politisiert von den Überlebensstrategien deiner Box. Was ist die größte Angst? Das etwas unbekannt, unerklärbar oder unkontrollierbar sein könnten. Warum? Weil du dann möglicherweise nicht überlebst.

Was machst du, wenn da ein Loch in dem Bildschirm ist, ein Spalt, der nicht mit dem Rest der Bilder zusammenhängt, die auf die Innenseiten deiner Box projiziert werden? Du überdeckst dieses Loch mit einem Heftpflaster und bemalst dieses Pflaster so, dass es zu dem umgebenden Szenario passt. Voilà! Das Loch verschwindet! Du bevorzugst, deiner Geschichte zu glauben, statt weiter die Angst auszuhalten, eine nicht erklärbare Fehlstelle an der Innenseite deiner Box sehen zu müssen.

Wenn jemand etwas tut, das nicht in das von dir erwartet Szenario auf den Innenseiten deiner Box passt, wenn es nicht das ist, was du von ihm erwartet hast, wenn der- oder diejenige etwas tut von dem du glaubst, dass das etwas ist, was er nicht tun *würde* oder oder tun *könnte* oder tun *sollte*, was tust du dann? Du erfindest eine Geschichte darüber, was er tat oder nicht tat, so dass du denkst, du verstündest sein Verhalten. Du gibst's vor, das Verhalten der anderen Person zu verstehen indem du es benennst und es in eine Kategorie einordnest. Dann kannst du weiter dein Leben in der Illusion leben, du hättest verstanden und hättest diese Person erklärt, um dann wieder sicher zu sein und die Dinge wären wieder normal und unter Kontrolle.

Wenn jemand etwas „schlechtes“ tut, dann erfindest du eine Geschichte darüber, dass er ein „schlechter“ Mensch ist. Er hat dich verletzt, dich betrogen, dich nicht beachtet, dich verlassen, dich nicht respektiert etc. und um dich selbst zu schützen, musst du ihn angreifen, ihn zurückweisen, dich distanzieren oder ihn hassen. Du reagierst so, auch wenn du gar nicht wirklich weißt, warum er sich so verhalten hat. Die Angst, sein Verhalten nicht vorhergesehen zu haben, zwingt dich, eine eschichte über ihn zu erfinden. Dann beziehst du dich auf deine „wahre“ eschichte über ihn, anstatt direkt auf ihn und denkst, dass du dich auf diesem Weg selbst schützen kannst.

Dieser Mechanismus springt ebenfalls an, wenn eine andere Person etwas unerwartet „gutes“ für dich tut. Da du ihr Verhalten nicht vorhergesehen hast, fühlst du Angst, und um diese Angst zu überdecken, nicht vorhergesagt oder nicht kontrolliert zu haben wie „gut“ sie sich zu dir verhalten hat, erfindest du eine Geschichte, dass sie dich manipulieren will, sich einen Vorteil von dir verspricht, dass du ihrer Aufmerksamkeit nicht Wert bist, dass sie dich idiotisch falsch beurteilt etc.. Wieder beziehst du dich lieber auf die Geschichte über die Person, anstatt auf die Diskrepanz neugierig zu sein, die zwischen ihrem Verhalten und dem, was deine Box erlaubt, besteht. Anstatt dich auf die Person zu beziehen, beziehst du dich auf deine Geschichte über die Person und die Intimität zwischen euch verschwindet.

Andere Leute benutzen ebenfalls die gleiche reflexartige Box-Überlebens-Strategie in Bezug auf dich. Wenn du dich gegenüber ihnen oder anderen oder dir selbst auf eine Weise verhältst, die ihre Box als zu „gut“, zu „schlecht“, zu „wild“ oder zu „langweilig“ kategorisiert, ihre Angst, dass du außerhalb ihrer voraussagenden Kontrolle stehst, resultiert darin, dass sie sofort eine außergewöhnliche Geschichte über dich erfinden, die dich kategorisiert und dich ihnen erklärt. Sie ersetzen ganz schnell ihre Erfahrungen mit dir durch die Geschichten über dich und die wirkliche Intimität, die zwischen euch möglich ist, verschwindet. Ist es ein Wunder, dass wir alle so einsam sind?

Was kannst du gegen all das tun? Du kannst bestimmt dieses verblüffende Experiment versuchen!

EXPERIMENT:

SPARK180.01 Dieses sechs Stufen Experiment ist so simpel und derart erstaunlich, dass ich vorschlage, es direkt auswendig zu lernen statt dich darauf beziehen zu müssen, während du versuchst das Experiment zu machen. Die sechs Stufen gehen folgendermaßen.

1. Gesteh dir selbst und der anderen Person ein, das deine Box grade ausrastet. Du sagst „meine Box rastet grade aus“. Dann wissen die anderen, dass du weißt, dass es deine Box ist.
2. Dann sagst du: „Ich habe die Geschichte über dich erfunden, dass du _____ bist und das du nicht _____ bist.“ Erkläre ausführlich detailliert die exakte Geschichte, die du über sie gemacht hast.
3. Dann sagst du: „Die Grundlage meiner Geschichte ist, dass du _____ getan oder _____ nicht getan hast“. Fülle die Leerstellen mit deinen Beweisen.
4. Dann sagst du: „Die Angst hinter meiner Geschichte ist _____.“ Hier gräbst du tief in dir selbst und findest und zeigst exakt, was deine Ängste sind. Deine Ängste kommen vermutlich von Dingen, die du dir vorstellst, dass sie geschehen oder nicht geschehen könnten, weil jemand etwas tat oder nicht tat. Die Angst ist, dass du sein Verhalten nicht verstehst, er ist außerhalb deiner Kontrolle, du weißt grade nicht, wer er ist und um dich selbst in Zukunft zu schützen, versuchst du die Geschichte zu nutzen, um zu klassifizieren und vorherzusagen, was er als nächstes tun oder nicht tun wird.
5. Dann sagst du: „Ich bin voll verantwortlich für meine Geschichten und meine Ängste“
6. Dann sagst du: „Was denkst du über meine Geschichten?“ Dann hörst du zu.

Was sie dir erzählen werden, ist Gold. Wenn du dieses Experiment immer wieder mit vielen unterschiedlichen Menschen in deinem Leben gemacht hast, was kann passiert? Wenn das der größte Teil der Konversation mit Menschen ist, all die kleinen und gigantischen Geschichten die ihr Tag und Nacht über euch gemacht habt, zu enthüllen, dann aufmerksam zuzuhören, was ihr über die Geschichten und Ängste denkt, vermutlich werdet ihr dann näher zusammenwachsen als jedwede logische oder philosophische Diskussion euch jemals bringen könnte.

Die unheimliche Intelligenz der Angst hinter deinen Geschichten zeigt exakt auf die Teile einer Person, die deine Box automatisch blockiert. Deine Angst hilft, die Verbindung zu den unsichtbaren Facetten von Menschen herzustellen, die es normalerweise nie durch den Filter deiner Box geschafft hätten. Die Intimität deiner neuen Einsichten könnten unterhaltsamer werden als die Abendnachrichten!