

SPARK 210

(Matrix Code: **SPARK210.00** für StartOver.xyz Spiel.)

UNTERSCHIEDUNG: Erwartung torpediert die Realität.

VERTIEFUNG:

Sowohl Außergewöhnliche Beziehung als auch Archetypische Beziehung sind eine herrliche Erfahrung. Deine Geburt als Mensch prädestiniert dich, diese zu entdecken. Bisher erfordern Außergewöhnliche Beziehung und Archetypische Beziehung Magie, um sie zu erzeugen und darin zu navigieren. Wie Terry Pratchett erläutert: „Falls du irgendetwas erreichen möchtest indem du Magie anwendest, dann musst du drei Dinge lernen: Was ist real, was ist nicht real und wo ist der Unterschied. Es hört nicht auf magisch zu sein, indem du herausfindest, wie es funktioniert.“ Erwartung torpediert die (Wahrnehmung der) Wirklichkeit, weil sie uns nicht mehr unterscheiden lässt zwischen Realität und Einbildung.

Jeder kann von allem alles erwarten. Es gibt kein Regelwerk welches vorschreibt, was für Erwartungen erlaubt sind oder nicht. Zum Beispiel ist es nicht verboten, dass ich die Erwartung habe, dass bevor dieser Tag endet, jede Person auf dieser Welt plötzlich aufwacht, sich seine ureigene persönliche Autorität zurückholt, jedwede Hierarchie verlässt in die diese Person verstrickt ist und eine kreis-strukturierte regenerativ-kultivierende Nano-Nation mit lokalen Autoritäten und mit einer Initiations-Kultur als Grundlage erschafft. Was hält mich davon ab diese Erwartung zu haben? Nichts! Nichts, außer der schmerzhaften Feststellung, dass mich diese Erwartung in eine selbsterschaffene Phantasiewelt befördert, welche die Realität überdeckt.

Worin liegt die Kraft einer Erwartung? Es ist die Kraft der Entmachtung, der Be-Unfähigkeit. Erwartung ist wahnhaft. Erwartung ist Selbsttäuschung. Eine Erwartung befördert dich in eine Traumwelt. Jegliche Veränderung die du in deiner Erwartungs-Traumwelt machst ändert nichts in der realen Welt. Es gibt eine unendlich große klaffende Lücke zwischen einer Erwartungs-Traumwelt und der Wirklichkeit.

Du magst erwarten, dass Menschen dich lieben. Du magst erwarten, dass Menschen dich verachten. Du magst die Erwartung haben im Lotto zu gewinnen und „erfolgreich“ zu sein, oder auf der Straße zu landen, weil dein Geld nicht für die Miete reicht. Du magst erwarten, dass du eines Tages von einem Filmproduzenten „entdeckt“ wirst, oder den Rest deines Lebens verloren, nutzlos und alleine verbringst. Macht irgendeine dieser Erwartungen einen Unterschied? Ja, denn jede Erwartung trennt dich von der Wirklichkeit. Warum hast du dann Erwartungen? Weil dir niemand etwas anderes gezeigt hat.

Erwachsensein erfordert oft, dass du voraussiehst, was passieren wird und dich zu deinen Plänen und (den damit verbundenen) Unvorhersehbarkeiten bekennt. Du musst die benötigte Zeit, Energie, Ressourcen und funktionstüchtige Strategien um Dinge zu handhaben jederzeit und über einen langen Zeitraum abschätzen können. Doch Pläne, Strategien, Entscheidungen, Versprechungen und Handlungen beziehen sich nicht auf Erwartungen. Falls es in deinem Leben anders läuft als erhofft, liegt es vielleicht daran, dass du denkst, deine Erwartungen wären real.

Du musst die Erwartungen anderer Menschen genauso wenig erfüllen wie (die Regeln) ihre(r) Phantasiewelten. Das bedeutet: Falls du eine Erwartung hast, stammt diese von dir. Eine Erwartung kann nicht existieren, ohne dass ein menschlicher Verstand sie sich vorstellt. Wie kreierst du eine Erwartung? Ganz einfach: Du kreierst eine Erwartung indem du annimmst, deine Annahme sei wahr. Plötzlich wird deine *Annahme* zu einer *Erwartung*.

EXPERIMENTE:

SPARK210.01 Nimm jede Erwartung wahr.

Nimm dir dein Beep!-Buch während eines Online- oder Offline-Teamtreffens (oder alleine), schlage eine neue Seite auf und betitele sie mit „**ERWARTUNGEN**“. Dann verbringe 15 Minuten damit, alle deine Erwartungen aufzuschreiben – klar und vollständig. 15 Minuten sind zwar nicht genug für alle deine Erwartungen, jedoch ist es schon einmal ein ganz guter Start für den Moment. Füge weitere Erwartungen hinzu, wenn sie dir später einfallen. Du bemerkst vielleicht, dass du erwartest, dass die Sonne morgen aufgeht oder dass kein Meteorit in den nächsten 5 Minuten über dir einschlagen wird.

In diesem Experiment suche nach Erwartungen an dich selbst oder an andere Menschen, wie du oder sie sein sollten oder nicht sein sollten, wie z.B. „Ich erwarte, dass dies nicht erlaubt ist“ oder „Ich erwarte, dass sie mich bestrafen werden“ oder „Ich erwarte, keine Lösung zu finden“. Beobachte, wie die Erwartung zwar versucht zu beeinflussen was passiert, jedoch keine wirkliche Macht über das Geschehene hat. Beobachte, wie Erwartung aus einer Annahme hervorgeht. Bitte andere ihre Erfahrungen zu teilen, wie sie sich selbst damit austricksen zu denken, eine Annahme sei wahr und damit eine Erwartung erschaffen.

SPARK210.02 Mache keine Annahmen.

Nimm eine neue Seite in deinem Beep!-Buch und betitele sie „**ANNAHMEN**“. Erinnerung dich an SPARK 209, wie Annahmen aus einem bestimmten Raum kommen und die Kraft haben, zu beschränken was im jeweiligen Raum möglich ist. Indem du dir deine Annahmen bewusst machst, wirst du dir deiner Absicht gewahr, zu beschränken, was in einem Raum geschehen kann oder nicht geschehen kann. SPARK-Experimente durchzuführen baut Matrix in dir auf, um ein Möglich-Macher zu sein, der Bewusstsein und Fähigkeiten entwickelt, um Räume zu kreieren und zu navigieren mit gleichsam linearer und nicht-linearer, vernünftiger und unvernünftiger Möglichkeit. Dementsprechend ist dies Experiment für die nächsten 5 Minuten: Triff **KEINE** Annahmen. Überprüfe gründlich deine inneren Abläufe und schreibe alle Annahmen auf, die du nicht aufhören kannst zu machen. Dann gehe durch den Emotionalen Heilungs-Prozess, warum **EXAKT DIESE ANNAHME** für dich so wichtig ist. Tue dies mit wirklich jeder einzelnen deiner Annahmen. Nachdem du es 5 Minuten ohne das Kreieren einer Annahme geschafft hast, verbringe 30 Minuten in annahmefreier Präsenz. Danach verbringe 60 Minuten, dann übe es 3 Stunden, dann den gesamten Tag. Dann tue es für den Rest deines Lebens.

SPARK210.03 Verfolge jeden Groll zurück über die enttäuschte Erwartung bis hin zur bewussten oder unbewussten Annahme.

Wenn du bewusst oder unbewusst irgendeine Annahme über irgendetwas triffst und falls du bewusst oder unbewusst annimmst, dass deine Annahme wahr sei, dann machst du aus deiner Annahme eine Erwartung. Falls du bewusst oder unbewusst die Erwartung hast, dass jemand etwas tut oder unterlässt, oder sich sicher oder unsicher ist was zu tun ist, und dann nicht (deine Gedanken liest und) deinen Erwartungen entspricht, dann verwandelst du deine Erwartung in Groll oder Verbitterung. Groll ist Gremlin-Futter welches Verbindungen zerstört. Beginne eine weitere Seite in deinem Beep!-Buch und überschreibe sie mit „**Groll / Annahmen**“. Nimm dir 10 Minuten, um jeden noch so kleinen Unmut in deinen Zellen, deinen Knochen, deinen Erinnerungen, selbst den aus vergangenen Leben, aufzuspüren und aufzuschreiben. Lasse in der Liste etwas Platz zwischen jedem GROLL den du notierst. Nach den ersten 10 Minuten nimm dir ein paar weitere Minuten und notiere zu jedem GROLL die dazugehörige ERWARTUNG, der nicht entsprochen wurde und dazu auch den Namen oder Titel der Person die das tat. Schreibe auf, wie sie deine Erwartungen enttäuscht haben. Identifiziere zu jeder ERWARTUNG diejenige ANNAHME, welche du zuvor getroffen hast, damit du eine enttäuschte ERWARTUNG erhältst um GROLL zu kreieren (Groll setzt sich aus Wut und Traurigkeit zusammen), den dein Gremlin als Nahrung nutzt. Erläutere anschließend einige dieser Mechanismen deinem Team. Versuche NICHT, etwas an deinem Verhalten zu verändern! Versuche stattdessen immer intensiver den Schmerz in deinem Herzen zu spüren, der hierdurch entsteht. Diesen Schmerz zu unterdrücken ist, was es dir so lange ermöglicht hat, dies zu tun.

SPARK210.04 Übe dich in Annahme-Freier und Erwartungs-Freier Konversation.

Bilde eine Kleingruppe mit einem Partner und einem Coach und führe eine Erwachsene und Archetypische Unterhaltung, frei von Annahmen und Erwartungen. Finde heraus, wie lange du einen Raum halten kannst in deinem Sein-Mit (Being-With) mit einem andern Sein (Being) in einer Annahme-freien, Erwartungs-freien Wirklichkeits-Entdeckungsreise. Der Coach gibt Euch Beep!-Shift!-Go! Ihr habt 15 Minuten pro Paar.