

SPARK 011

(Matrix Code: **SPARK011.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Verantwortung ist die Maßnahme für Veränderung.

VERTIEFUNG: Seit deiner Kindheit wurdest du dazu trainiert, Verantwortung zu vermeiden. Das Training ging so: Jedes Mal, wenn du behauptet hast, du seiest verantwortlich für irgendein Problem, wurdest du wirksam bestraft. Diejenigen, die der Verantwortung auswichen, kamen ungeschoren davon. Wenn du zum Beispiel mit deinen Geschwistern im Wohnzimmer Ball gespielt hast und dabei die Kristallschüssel deiner Mutter zu Bruch ging und dein Vater hereingestürmt kam und sagte: „Wer war das?“ und du sagtest: „Ich war das“, konntest du mit einer prompten Tracht Prügel rechnen. Aber wenn du stattdessen einen Hechtsprung auf die Couch gemacht und so getan hättest als läsest du ein Buch, und dein Vater gefragt hätte: „Wer war das?“ und du mit den Schultern gezuckt und gesagt hättest: „Vielleicht war das die Katze?“ dann hättest du schlimmstenfalls einen bösen Blick abgekiegt.

Wie auch immer sich das Training für dich zugetragen hat, das Ergebnis war das Gleiche. Du bist zu dem Schluss gekommen, dass es mehr Schwierigkeiten bereitet, Verantwortung zu übernehmen als Verantwortung zu vermeiden. Verantwortung zu übernehmen wird damit gleichgesetzt, eine unnötige und unbequeme Bürde zu tragen, beschuldigt zu werden, die Schuld zu tragen, beschämt zu werden, bloßgestellt zu werden, einen unfairen Preis zu zahlen und dumm genug zu sein, um erwischt und bestraft zu werden.

Ob du dir dessen bewusst bist oder nicht, diese negative Beziehung zu Verantwortung ist in dir haften geblieben. Im Alter von fünfzehn Jahren erlangst du die strukturelle Kapazität, erwachsene Verantwortung zu übernehmen, aber die westliche Kultur bringt ihre Leute nicht in diese neue Modalität, also hast du nie gelernt, wie es geht. Durch schwerfälligen und leblosen Schwung setzt sich deine Gewohnheit, ein Minimum an Verantwortung anzustreben, uneingeschränkt fort.

Die unbewusste Vermeidung von Verantwortung stößt dich von einer Welt voller Optionen zurück und fesselt dich gleichzeitig an eine andere. Die Welt, an die du gefesselt bist, ist die Welt des niederen Dramas. Dir ist die Welt des niederen Dramas so vertraut, dass der Hinweis auf ihre typischen Manifestationen (z. B. Hungersnot, Krieg, Überbevölkerung, Verschmutzung, Gefängnisse, Terrorismus, Vandalismus, Korruption etc.) beinahe zu banal klingt, um erwähnt zu werden. Ohne eine spezifische und erweiterte Spezialausbildung wird diese Bindung an die Welt des niederen Dramas ungeprüft und ungebrochen weiter bestehen bleiben. Die Welt, die dir versagt bleibt, ist die Welt des hohen Dramas. Die Technologie, um typische Ergebnisse des hohen Dramas zu erzielen (z. B. Integrität, Mitgefühl, Akzeptanz, Fülle, archetypische Liebe, Respekt, Verstehen usw.) erscheint so ungewohnt, dass man meinen könnte, es sei bloß eine unrealistische Fantasie.

Der Vergleich zwischen der Welt der Verantwortungslosigkeit und der Welt der Verantwortung ist recht interessant. Die Werkzeuge der Verantwortungslosigkeit sind Vorwürfe, Verrat, Ausreden, Kontrolle, Überlegenheit, Rechthaberei, Rache, Groll, Erpressung, Rechtfertigung, Territorialkämpfe, Manipulation, Herrschsucht, Mangel,

Opferdasein, Konkurrenz und so weiter. Die Werkzeuge der Verantwortung sind Klarheit, Würde, Lernen, Verbindlichkeit, Integrität, Freundlichkeit, Makellosigkeit, Möglichkeit, Kreation, Beziehung, Akzeptanz, Mut, Großzügigkeit, Kommunikation, Freude, Offenheit, Transformation und so weiter. Führung, Management und Beziehung geschehen sowohl in verantwortlichen als auch in unverantwortlichen Welten, mit radikal unterschiedlichen Methoden und gleichermaßen unterschiedlichen Ergebnissen.

Die Verbindung zwischen Verantwortung und Veränderung lässt sich am leichtesten erkennen, wenn du in umgekehrter Richtung denkst. Wenn du nicht verantwortlich dafür bist, deine Umstände so geschaffen zu haben, wie sie in jeder Hinsicht sind, kannst du dann irgendetwas ändern? Die Antwort lautet Nein, Veränderung beginnt damit, dass du Verantwortung dafür übernimmst, alle Vorkommnisse arrangiert zu haben, die dich exakt dahin brachten, wo du jetzt bist. Keine Ausreden, keine Vorwürfe, keine Beschwerden, kein Groll, kein Warten auf Rettung, kein Sinnen auf Rache, keine Spiele von „Ich hab's dir ja gesagt“, nichts davon bewirkt Veränderung. Die Maßnahme für Veränderung fängt damit an, dass du deine volle Kraft wiederbelebst, indem du Verantwortung dafür übernimmst, die Situation von Anfang an herbeigeführt zu haben.

EXPERIMENT:

SPARK011.01 Wähle eine bestimmte Situation in deinem Leben, die du gerne ändern würdest. Wähle für dieses Experiment eine Situation, in der du dich machtlos fühlst, etwas zu ändern, weil du nicht dazu autorisiert bist, nicht lizenziert, nicht qualifiziert oder weil es nicht deine Schuld ist. Es kann jede beliebige Situation sein, eine nicht vorhandene Ampel an einer Kreuzung in der Nähe deiner Wohnung, Nachbarn, die ständig miteinander streiten, ein tropfender Wasserhahn, ein Kunde, der von deiner Firma enttäuscht ist, oder dein Partner, der sich mehr für Emails oder Fernsehen interessiert als für ein Gespräch mit dir.

Sobald du die Situation gewählt hast, fang an, sie aus einer ganzheitlicheren Perspektive zu untersuchen. Verantwortung ist eine Nebenwirkung von Bewusstsein. Bewusstsein wird von der Geschichte limitiert, die du erzählst. Die Ausweitung der Geschichte, die du dir jenseits der ichbezogenen Perspektive der Box über die Situation erzählst, vergrößert auch deine Verantwortung.

Beginne damit, deine Geschichte über die Situation neu zu erfinden, so dass du vollkommen – und zwar zu hundert Prozent – verantwortlich dafür bist, die Situation genauso arrangiert zu haben, wie sie ist. Das Experiment beginnt, wenn du diese verantwortliche Geschichte jemand anderem erzählst und genau erklärst, wieso du verantwortlich bist. Menschen geraten zum Beispiel ab und zu in unterschiedliche Stimmungen. Eine Stimmung ergibt sich aus einer ungelösten oder unausgedrückten inneren Polarität, was bedeutet, dass du zwei sich vielleicht widersprechende Sichtweisen gleichzeitig in deinen 4 Körpern trägst. Oft wollen wir die andere Person oder Institution für diese Stimmung in uns beschuldigen, aber in einer Stimmung zu sein, ist Gremlinfutter, und du bist derjenige, der die zwei ungelösten Sichtweisen in sich trägt! Das bedeutet, du besitzt die Kraft, die paradoxen Positionen aufzulösen, was ganz einfach dadurch geschehen kann, dass du die Polarität in das Bewusstsein einer anderen Person bringst. Übernimm beim nächsten Mal, wenn du anfängst, in

eine Stimmung zu schlittern, Verantwortung dafür, dass du die beiden Enden deiner polarisierten Positionen nicht kommuniziert hast. Zum Beispiel: „Ich bin in dieser Stimmung, weil ich diese Polarität in mir habe, dass ich mich wirklich an meine Diätvorschriften halten will, aber gleichzeitig auch wirklich all die Leckereien, die bei dieser Party angeboten werden, genießen will, so wie jeder andere.“ Oder: „... Ich bin wirklich dazu verpflichtet, unser Geld zu sparen, aber *Jurassic World* spielt gerade in 3D im großen Kino, und das nicht mehr lange.“ Oder: „... Ich würde liebend gerne jetzt mit dir spazieren gehen, und gleichzeitig ist es sehr wichtig für mich, dieses Projekt zu Ende zu bringen.“ Dadurch, dass du deine Verantwortung dafür, deine eigene schmerzhafteste Stimmung erzeugt zu haben, kommunizierst, hörst und versteht die andere Person deinen inneren Widerspruch, und dieses geteilte Bewusstsein kann alles ändern.

Diese neue Sichtweise mag am Anfang lächerlich erscheinen. Mach trotzdem weiter und geh davon aus, dass deine Unverantwortlichkeit widerruflich ist, und mach ein paar Experimente. „Nun, ich bin dafür verantwortlich, es so eingerichtet zu haben. Was müsste ich tun, um es zu ändern? Wahrscheinlich das Gegenteil von dem, was ich tat, um es so einzurichten!“ Wenn du die Situation durch Schweigen, Zurückhaltung, Ignorieren oder die Hoffnung darauf, dass es schon vorbeigeht, erzeugt hast, dann könntest du sie sehr wahrscheinlich neu erzeugen, indem du Dinge laut aussprichst, dich einmischst, deine wirklichen Gefühle und Bedürfnisse mitteilst und der ganzen Sache sorgfältige Aufmerksamkeit widmest. Fang an, Methoden, mit denen du diese Situation auf diese Weise erzeugt hast, zu nutzen, um sie auf eine andere Weise zu erzeugen.

Führe diese experimentelle Maßnahme zunächst an kleinen Dingen durch, und geh dann nach und nach zu immer größeren Dingen über.