

SPARK 020

(Matrix Code: **SPARK020.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Emotionen sind unvollendete Gefühle.

VERTIEFUNG: Es gibt vier grundlegende Gefühle: Wut, Traurigkeit, Freude und Angst. Alle anderen Gefühle können in eine dieser vier Kategorien eingeordnet werden.

Falls du in der modernen westlichen Kultur erzogen worden bist, bist du dazu trainiert worden zu glauben, dass es drei schlechte Gefühle (Wut, Traurigkeit und Angst) und ein gutes Gefühl (Freude) gibt. Zu folgern, dass bestimmte Gefühle schlecht bzw. negativ sind, führt automatisch dazu, dass dir die in diesen Gefühlen enthaltene Energie und Weisheit nicht zur Verfügung steht. Als Possibility Manager bist du darauf angewiesen, die Energie und die Weisheit deiner Gefühle zu nutzen. Deshalb ist das Fühlen und Erkennen der vier Gefühle sowohl bei dir selbst als auch bei anderen eine entscheidende Fertigkeit im Possibility Management.

Es gilt jedoch eine Unterscheidung zu treffen, bevor du auf dem Gebiet der Gefühle verantwortlich sein kannst, und zwar die Unterscheidung zwischen Emotionen und Gefühlen. Emotionen sind unvollendete Gefühle. Was bedeutet das?

Wenn du ein Gefühl hast, so kommt es ganz natürlich auf und liefert Information und Energie. Die Information wird integriert und die Energie angewendet, was zur Folge hat, dass das Gefühl dann wieder vollkommen aus deinem Körper verschwindet, und zwar innerhalb von wenigen Minuten. Es bleibt kein Rückstand. Wenn du nicht in der Lage bist, ein Gefühl vollkommen zu erleben, zu integrieren und anzuwenden, weil es nicht erlaubt ist oder weil es zu einer bestimmten Zeit gefährlich ist (was oft im Kindesalter der Fall ist), dann wird die unvollendete Kommunikation in deinem Körper als Emotion gespeichert, manchmal jahrzehntelang, manchmal dein ganzes Leben lang.

Dies erklärt, warum du einen automatischen Widerstand gegen die Erfahrung haben könntest, präsent zu sein. Denn wenn du dich in den gegenwärtigen Hier-und-Jetzt Moment begibst, kommen alle deine weggesperrten Emotionen ebenfalls in die Gegenwart. Die moderne Kultur bringt uns bei, dass es im Allgemeinen nicht okay ist zu fühlen. Wenn du *irgendetwas* fühlst, bedeutet es, dass etwas nicht stimmt bei dir – du stellst dir vielleicht vor, dass du zerbrochen bist. Demzufolge wirst du, wenn du gerade dabei bist, in die Gegenwart einzutreten, und Emotionen anfangen hochzukommen, aus der Gegenwart zurückschrecken, so wie eine Katze vor dem Wasser zurückschreckt. Du lernst, der Gegenwart fernzubleiben, und deine Aufmerksamkeit in der Vergangenheit oder der Zukunft auszubreiten – überall, nur nicht im Jetzt. Und du lernst, wie du deine Aufmerksamkeit auf Andere oder auf Probleme richtest – auf alles, nur bloß nicht auf das Hier. Durch den Gebrauch dieser gesellschaftlich geförderten Techniken kannst du es generell vermeiden, präsent zu sein, und damit brauchst du dir die Emotionen, die in deinem Körper eingeschlossen sind, nicht einzugestehen oder sie zu erleben. Aber die Emotionen sind trotzdem da, und solange sie nicht aufgelöst werden und zur Vollendung kommen können, indem

sie durch dich hindurchfließen dürfen, werden sie sich weiterhin auf unerwartete Weise auf dich auswirken.

Es sind zum Beispiel die Emotionen, die dich ins niedere Drama hineinziehen, wo du als Opfer reagierst. Wie geht das vor sich? Wenn gegenwärtige Umstände einen Umstand widerspiegeln, in welchem du Gefühle hattest, sie aber nicht ausdrücken konntest, dann erweckt die Ähnlichkeit der gegenwärtigen Erfahrung unterdrückte Emotionen. Wir sagen dazu: „Deine Knöpfe werden gedrückt.“ Und das aus gutem Grund: Die Knöpfe an dir sind wie die Knöpfe an einem Getränkeautomaten. Wenn du den Cola-Knopf am Automaten drückst, kommt Cola heraus. Wenn du den orangen Limo-Knopf drückst... – in dieser Beziehung funktionierst du mechanisch. Wenn du es wagst, kannst du dein eigenes sich wiederholendes Verhalten beobachten. Daran zu arbeiten, deine Emotionen freizusetzen, lässt dich nicht mehr so leicht an den Haken gehen.

Hier ist eine weitere Wirkungsweise von Emotionen. Hast du jemals gefühlt, wie Wut aufkommt, und du eine Stunde später immer noch wütend bist? Das ist emotionale Wut. Du fühlst überhaupt kein Gefühl. Die Person, auf die du glaubst wütend zu sein, oder der Umstand, der dich frustriert, hat überhaupt nichts damit zu tun, warum du dich eigentlich wütend fühlst. Die Person oder der Umstand lagen in der Vergangenheit. Hast du jemals gefühlt, wie du traurig oder ängstlich geworden bist und am nächsten Tag das Gefühl immer noch da war? Das sind Emotionen. Selbst Freude ist oft emotionale Freude, die nicht aus deiner Gegenwart entspringt, sondern bloß aus deiner Vergangenheit stimuliert wird. Emotionen werden nur vollendet, wenn du sie von dem, was jetzt gerade passiert, trennst, und den vergangenen Vorfall durchläufst, bei dem du ursprünglich Gefühle in deinem Körper eingefroren hast.

Vielleicht hast du dich auch schon ganz plötzlich ohne einen nachvollziehbaren Grund ängstlich, wütend, traurig oder froh gefühlt. Du schaust zum Beispiel einen kleinen schwarzen Hund an, der die Straße entlang geführt wird, und du bekommst Angst. Oder du siehst eine Keramikvase und fühlst dich traurig. Oder ein Mann mit Bart geht an dir vorbei und du fühlst dich wütend. Diese Emotionen können Manifestationen unausgedrückter Gefühle sein, die mit alten Erfahrungen zusammenhängen, die vor langer Zeit aus deinem bewussten Gedächtnis verblasst sind, in deinem Körper aber immer noch vorhanden sind.

EXPERIMENT:

SPARK020.01 Da es sich bei dem, was du fühlst, meistens um unvollendete emotionale Kommunikationen aus deiner Vergangenheit handelt, ist dieses Experiment damit verbunden, jene alten Kommunikationen zu vollenden. Das Experiment hat zwei Phasen. Die zweite Phase kann erst ausgeführt werden, wenn du mit der ersten Phase erfolgreich warst.

Phase Eins: Belauere dich solange bis du ein Muster entdeckst, bei dem du stets die gleiche Emotion durchlebst, den gleichen Tonfall anwendest, die gleiche Körperhaltung einnimmst oder das gleiche reaktionäre Adrenalin durch deine Adern schießt. Vielleicht macht dir jemand Angst, wenn er in deiner Nähe ist. (Du weißt bereits, von wem ich spreche.) Vielleicht gibt es bestimmte Gespräche oder Themen,

die dich ohne ersichtlichen Grund in Rage bringen. Schreib dieses Muster in klaren, spezifischen Begriffen auf, zum Beispiel: „Ich merke, dass ich jedes Mal irrationale Wut und Angst verspüre, wenn ein Kartenabreißer oder ein Polizist auf mich zukommt.“ Versuche, zwei oder drei solcher Muster in dir zu finden.

Phase zwei: Wähle eines der Muster aus, die du oben identifiziert hast, vielleicht jenes mit der größten emotionalen Ladung (oder auch der kleinsten, wie du willst). Geh zu der betreffenden Person – es wird immer eine beteiligte Person geben – und bitte sie darum, mit ihr zu sprechen. Erkläre ihr in diesem Gespräch, dass du in ihrer Gegenwart ein emotionales Reaktionsmuster in dir beobachtet hast und dir klar geworden ist, dass es absolut nichts mit ihr persönlich zu tun hat. Erkläre, dass du gerne herausfinden möchtest, mit wem aus deiner Vergangenheit es etwas zu tun hat, damit du die unfertige Kommunikation vollenden kannst. Dann denke einige Momente nach. Normalerweise entsteht innerhalb einer Minute ein Bild. Wenn das Bild klarer wird, triffst du eine Wahl. Du kannst die Person darum bitten, die Rolle der ursprünglichen Person anzunehmen, damit du direkt mit ihr sprechen kannst, oder du kannst deine Botschaft aufschreiben. In beiden Fällen muss deine Botschaft klar und direkt sein und spezifische Gefühle miteinbeziehen. Zum Beispiel: „Ich fühle mich wütend! Es war nicht in Ordnung, was du getan hast!“ Oder: „Ich fühle mich traurig. Es tut mir leid, was ich getan habe.“ Manchmal ist die Kommunikation ein einfaches Lebewohl. Bitte die Person zu wiederholen, was du ihr gesagt hast. Wenn du fertig bist, danke der Person für das Rollenspiel. Oder, falls du die Kommunikation aufgeschrieben hast, zerreiße und verbrenne sie.