

SPARK 061

(Matrix Code: **SPARK061.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Zwei Dinge können nicht zur selben Zeit denselben Raum einnehmen.

VERTIEFUNG: Du kannst Angst davor haben, dass ein Meteorit auf dein Haus stürzt und alle darin tötet. Du kannst Angst davor haben, dass Terroristen das nächste Flugzeug in die Luft jagen, in dem du sitzt, oder dass dein Jet in den Nordatlantik stürzt und du in eiskaltem Wasser erfrierst. Du kannst Angst davor haben, deine Arbeit nicht bewältigen zu können und dein Geschäft in den Bankrott zu führen. Du kannst Angst davor haben, dass dein/e Partner/in eine Affäre mit einer anderen Person hat, oder dass dein/e Partner/in dich nicht mehr liebt. Du kannst dich davor fürchten, an einer schrecklichen Krankheit zu sterben. Du kannst Angst davor haben, dass eines deiner Kinder sterben wird. Wenn du reich wirst, kannst du Angst davor haben, dass dich andere Menschen beneiden und zunichtemachen, um dir dein Geld wegzunehmen. Wenn du groß und stark und erfolgreich bist, kannst du Angst davor haben, sichtbar zu werden und dann von anderen beneidet, angegriffen oder betrogen zu werden. Wenn du schön oder strahlend bist, kannst du Angst davor haben, vergewaltigt zu werden. Wenn du Menschen führst, kannst du Angst davor haben, dass sie ums Leben kommen, weil du einen Fehler gemacht hast, und es deine Schuld sein wird. Du kannst Angst davor haben, deine Loyalität – wieder einmal – der dunklen Seite zu geben. Du kannst Angst davor haben, dass deine Aktionen oder Unterlassungen, deine einzigartigen hellseherischen Fähigkeiten, deine außergewöhnlichen Erfahrungen oder deine Unzulänglichkeiten den Behörden gemeldet werden, und du dann fortgeschafft, eingesperrt oder getötet wirst.

Du bist sehr kreativ bezüglich der Dinge, vor denen du dich fürchten kannst. Du weißt, dass du alle diese Ängste haben kannst, weil du sie schon gefühlt hast. Außerdem hast du Zeitungen gelesen und Geschichtsbücher studiert. Deine Box hat also genügend Hinweise, um zu *beweisen*, dass diese Ängste berechtigt sind. Diese Dinge sind bereits anderen Menschen in der Vergangenheit passiert. Sie könnten dir in der Zukunft passieren. Vielleicht hast du während einer früheren, sehr intensiven Erfahrung sogar einen inneren Schwur geleistet, diese Angst niemals zu vergessen, damit du darauf achtest, dass dir das Gleiche nicht noch einmal passiert.

Um effektiv zu sein, hilft es, wenn du als Possibility Manager die folgende Unterscheidung trifft: *Jede Angst, die nicht das betrifft, was sich hier und jetzt abspielt, ist Einbildung.*

(Ich spreche nicht davon, Angst intelligent zu benutzen, um zu planen, wachsam zu bleiben, präzise zu sein, zu lernen, authentisch zu sein, aus dem Nichts zu kreieren oder von irgendeiner anderen praktischen Anwendung der Angst. Ich spreche davon, die Angst unbewusst zu gebrauchen, um zu vermeiden, präsent zu sein.)

Wenn du eingebilddete Ängste mit in die Gegenwart nimmst, dann steht dir die Gegenwart selbst nicht zur Verfügung. Zwei Dinge können nicht zur selben Zeit denselben Raum einnehmen.

Du entscheidest, was jeden deiner Momente bestimmt: entweder die Gegenwart oder die Nicht-Gegenwart. Keine der beiden Entscheidungen ist gut oder schlecht. Sie führen allerdings zu sehr unterschiedlichen Ergebnissen.

Diese Unterscheidung über eingebildete Ängste eröffnet dir eine neue Wahlmöglichkeit. Wenn du diese neue Wahlmöglichkeit haben willst, dann musst du dich in jedem Moment immer wieder neu dafür entscheiden. Wenn du einen unumstößlichen Beweis für eine eingebildete Angst siehst, hast du die Wahl, ihr nicht nachzugeben. Stattdessen stellst du in Gedanken ein kleines Straßenschild auf mit der Aufschrift: „GEH DA NICHT HIN!“. Wenn du dieses Schild siehst, kannst du dich darin trainieren, dich umzudrehen und woanders hinzugehen.

Warum würdest du dich dafür entscheiden, eingebildeten Ängsten nicht nachzugeben? Weil du bereits weißt, wie es ist, in eingebildeter Angst zu leben. Du weißt, dass dich eingebildete Angst in eine machtlose Position bringt, weil du weder die Vergangenheit noch die Zukunft ändern kannst. Du weißt, dass eingebildete Angst endlos, intensiv und süchtigmachend ist, und du diese Angst dazu benutzen kannst (und benutzt hast), um mit Recht Opfer zu spielen. Du hast eingebildete Angst als Grund benutzt, um dich zu rächen. Und du weißt, dass du mit eingebildeter Angst methodisch zerstören kannst, was im gegenwärtigen Moment möglich ist, insbesondere Intimität, Verletzlichkeit, Liebe, Vertrauen und Beziehung.

EXPERIMENT:

SPARK061.01 Das Experiment besteht darin, die Gegenwart frei von eingebildeten Ängsten zu halten. Für dieses Experiment benötigst du die Unterscheidung zwischen dem, was sich wirklich in diesem Moment abspielt, und dem, was sich in deiner Vorstellung in diesem Moment abspielen könnte. Das, was sich wirklich abspielt, ist neutral und ohne Bedeutung. Was du dir in deiner Vorstellung ausmalst, wird von Moment zu Moment strategisch erzeugt, um den unbewussten Absichten deiner Box zu dienen.

Um zu üben, zwischen dem, was sich wirklich abspielt und dem, was sich deiner Vorstellung nach abspielen könnte, zu unterscheiden, denk daran, dieses Experiment vor allem mit den Menschen zu machen, die dir im Leben am nächsten stehen. Ob es mit deinem Chef, deinem Partner, deinen Kindern, deinen Eltern oder deinen Nachbarn ist, stell dir unentwegt die Frage: „Was geht hier *wirklich* vor?“ Stell deinen „Bullshit-Detektor“ auf hohe Empfindlichkeit ein, und nimm dir fest vor, deine Box mit ganzer Klarheit zu beobachten.

Entwickle den Wunsch, zu sehen, was wirklich geschieht, selbst wenn das, was du siehst, nicht dem entspricht, was zu sehen du erhoffst, selbst wenn das, was du siehst, nicht das ist, was andere Menschen dich glauben machen wollen.

In dem Augenblick, wo du versucht bist, eine eingebildete Angst ins Spiel zu bringen, ramme an diesem Ort ein „GEH DA NICHT HIN!“ Schild in den Boden. Irgendwann, während du die Fähigkeit entwickelst, den Unterschied zwischen dem, was wirklich geschieht, und dem, was die Box dich glauben machen will, zu erkennen, wirst du plötzlich merken, dass du eine Atempause hast, während du an dem „GEH DA NICHT HIN!“ Schild stehst. In diesem kostbaren Moment des Innehaltens hast du die

Wahl, mit Strategien aus der Vergangenheit in einer eingebildeten Zukunft zu schwelgen, oder in einer sich entfaltenden, immer neuen, nicht erkennbaren Gegenwart zu bleiben. Es hilft, dich an Folgendes zu erinnern: Du kannst nur in der Gegenwart in Beziehung sein. Zwei Dinge können nicht zur selben Zeit denselben Raum einnehmen. Wenn du Zukunftsängste mitbringst, wirst du vielleicht niemals erfahren, wer diese Person, die vor dir steht, wirklich ist.