

SPARK 103

(Matrix Code: **SPARK103.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Dein Partner kann dich nur verehren, wenn du verletzlich präsent bist.

VERTIEFUNG: Du kannst erhabene, umfassende, herzerweichende Verehrung von deinem Partner erhalten – doch nur, wenn er sich in deiner Gegenwart sicher fühlt. Wenn sich seine Box angegriffen fühlt, geht diese automatisch in ihren Abwehrmodus, und dann kann er weder Verehrung ausdrücken noch annehmen. Wann fühlt sich seine Box angegriffen? Wenn sie bemängelt wird.

Erinnere dich an einen Zeitpunkt, wo du an deinem Partner herumgemäkelt hast. Du hast dir wahrscheinlich gar nichts dabei gedacht. Deine Kritik drückte eine Art Zuneigung aus, welche zeigte, dass dir seine Leistung oder sein Erscheinungsbild wichtig ist. Bemängeln bedeutet, dass du ihm Aufmerksamkeit schenkst. Doch ein Bemängeln wird von der Box des Partners als drohende Vernichtung wahrgenommen. Das Bemängeln bringt zum Ausdruck, dass seine Box falsch liegt, es ist ein Angriff. Angriff löst die Abwehr seiner Box aus. Eine kleine Kritik von deiner Box reicht aus, um deinen Partner davon abzuhalten, dich zu verehren.

Würdest du die Mechanismen deiner Abwehr kennen, wärest du schockiert. Du glaubst, du seiest offen, doch die Box ist so gerissen. Wenn einer Frau aufgezeigt wird, wie sie den Raum „für ihren Partner“ kontrolliert und ihm dabei eigentlich überhaupt keinen Raum lässt, wird sie es nicht einsehen. Sie denkt: „Ich will nur, dass es seine Richtigkeit hat.“ Doch es gibt kein Empfangen, keine Akzeptanz für den Mann. Seine Box fühlt sich durch den kontrollierten Raum angegriffen und geht auf Abwehr. Intimität ist dann eher unwahrscheinlich. Und die Box der Frau fühlt sich sicher, weil sie nicht verehrt wird.

Um ihre Herrschaft aufrechtzuerhalten, zeigt die Box großes Geschick darin, Wege zu finden, sich angegriffen zu fühlen, sogar unter harmlosen Umständen. Sobald sich die Box angegriffen fühlt, besitzt sie die Rechtfertigung, ihre Abwehrtaktiken - entweder Rückzug oder Angriff - einzusetzen. Die kleinste Sache kann eine Box beleidigen. Dann fühlt die Box sich ängstlich, schaltet auf Abwehr und als Nebenwirkung wehrt sie das Geben oder Empfangen von Verehrung ab. Dieser SPARK besagt, dass *die Nebenwirkung durchaus die Hauptauswirkung sein könnte*.

Du hast eine Box. Du bist nicht deine Box. Auch dein Partner ist nicht seine Box. Verehrung geschieht von Sein zu Sein, nicht von Box zu Box. Doch während der Verehrung verschwindet die Box nicht. Während du deinen Partner verehrt, bemerkt ein Teil deiner Aufmerksamkeit, dass seine Box immer noch da ist. Während du das Sein deines Partners verehrt, erkennst du auch seine Box für das an, was sie ist, die mechanische Verteidigungsstrategie, welche deinen Partner hat überleben lassen, damit du ihn jetzt verehren kannst.

Vielleicht glaubst du, wenn dein Partner dich verehren würde, dass du seine Verehrung dann automatisch in dich aufsaugen würdest. Doch deine Box verfolgt ein anderes Ziel. Wenn Verehrung geschieht, hat die Box keine Kontrolle mehr und fühlt

sich bedroht. Wenn du verehrt wirst, welchen Nutzen hat dann die Box? Also ist die Box weiterhin misstrauisch, dass dein Partner wegen all der Kleinigkeiten an dir herummäkeln wird, so dass du nicht beschließen wirst, zu vertrauen, und nicht ohne Abwehr sein kannst. Du belässt die Box an Ort und Stelle und lässt die Verehrung nicht rein.

Verehrung ist das Tor zur Gegenwart. Jeder von uns hat Zugang zu der einen Gegenwart, wo es kein Problem gibt, niemals. Verehrung ist ein Funke gewaltigen Lebens. Doch du kannst kein Verehrer sein oder Verehrung annehmen, wenn du dich auf irgendeine Weise schützt. Das Herummäkeln an deinem Partner beendet die Möglichkeit der Verehrung, für dich und für ihn. Du kannst Verehrung nur von deinem Partner erhalten, wenn du in diesem Moment verletzlich präsent bist.

EXPERIMENT:

SPARK103.01 Jede Anwendung dieses Experimentes beinhaltet zwei Schritte in rascher Abfolge. Es geht nicht darum, irgendetwas zu tun, oder zu versuchen, irgendetwas zu verändern. Es geht darum, dich selbst dabei zu beobachten, worauf du aus bist und warum. Erstens, worauf bist du aus? Nimm jede Kritik an deinem Partner zur Kenntnis. Es könnte alles mögliche sein: unterbrechen und die Fakten korrigieren, während er eine Geschichte erzählt; etwas „verbessern“, was er bereits gut genug getan hat – z. B. das Besteck, das er auf den Tisch gelegt hat, zurechtrücken. Bemängeln erniedrigt jeden Aspekt der Verhaltensweise deines Partners, beispielsweise seine Entscheidung darüber, wie er sich kleidet, wie lange er schläft, wie er seine Zeit oder Energie verwendet, wie viel Geld er verdient, ob er Nägel kaut, in der Nase bohrt, sich im Gesicht kratzt, seine Haare um den Finger wickelt, seine Schlüssel oder seine Brille verlegt, furzt, rülpst, alles. Sobald du bemerkst, dass du an etwas herummäkelst, stell fest, warum. Das ist der zweite Schritt. Warum tust du das? Was steht hinter deinem Angriff? Was bewegt dich in diesem Moment? Was ist deine Absicht?

Erwäge die Idee, dass deine Absicht darin besteht, die Abwehr deines Partners zu erregen, damit er dich nicht verehren kann. Wäge es ab. Könnte es sein, dass die Angst deiner Box, durch Präsenz ersetzt zu werden, deine Box in die Offensive treibt? An deinem Partner herumzumäkeln, damit er an dir herummäkelt, so dass deine Box dich beschützen kann und verhindert, dass du verehrt wirst?

Wenn deine Frau sagt, dass sie reden will, dann bittet sie eigentlich um deine Verehrung. Wenn du ihr, nachdem sie gesagt hat, was sie sagen wollte, immer noch deine volle Aufmerksamkeit schenkst, dann fühlt sie sich sicher. Sie fühlt sich verehrt. Was dann spontan aus ihr heraus kommt, ist Verehrung für dich. Wird deine Box dich das tun lassen?

Wenn dir dein Mann erzählen will, was er heute getan hat, dann bittet er dich darum, ihn zu verehren. Wenn du ihn, nachdem er dir seine Errungenschaften mitgeteilt hat, immer noch verehrst, dann begreift er, dass es nicht die Handlung ist, die du verehrst, sondern ihn selbst, vor seinen Handlungen. Was dann spontan aus ihm herauskommt, ist Verehrung für dich. Wird deine Box dich das tun lassen?

Versuche bei diesem Experiment nicht, irgendetwas zu verändern. Versuche nicht, etwas zu verbessern – der Versuch, etwas zu verbessern ist wie der Versuch, eine Türe unten an der Treppe zu öffnen, während du oben an der Treppe stehst: unwirksam. Du musst da sein, wo du bist, um Kraft zu haben. Da zu sein, wo du bist, beginnt mit der Wahrnehmung. Beurteile nicht, was du wahrnimmst. Zieh deine Handlungen nicht ins Lächerliche. Kritisiere dich nicht selbst, denn das ist nur noch mehr Kritik von der gleichen Sorte. Akzeptiere das, was du wahrnimmst, so wie es ist. Sei klinisch neutral in Bezug auf das, was du siehst. Hab keine Meinung. Nimm einfach wahr. Beobachte es immer und immer wieder, so oft wie du es tust.

Verschaffe dir eine klare Sicht auf dich selbst, eine neutrale Wahrnehmung der Absichten deiner Box. Bemerke, worauf du aus bist und warum, und bemerke es immer wieder. Es ist das klare Erkennen, die mitleidlose Selbstbeobachtung, die dir deine Verletzlichkeit wieder zurückbringen kann.

Durch deine Verletzlichkeit kannst du deine eigene Menschlichkeit eingestehen, deine eigene Unvollkommenheit. Verletzlichkeit ist ungeschützte Präsenz. Verletzlichkeit öffnet dich auf eine Art, dass du ohne Abwehr die Verehrung deines Partners annehmen kannst. Deine eigene Verletzlichkeit erzeugt deine natürliche Verehrung für deinen Partner.

Lass dein Sein seine Verehrung für deinen Partner ausdrücken und lass dein Sein Verehrung von deinem Partner empfangen. Sei in der Gegenwart deines Partners einfach immer präsenter. Respektiere deine Box, respektiere die Box deines Partners und finde deinen Weg zur Abwehrlosigkeit. Lass nicht zu, dass deine Box dein Sein davon abhält, Verehrung zu geben oder zu empfangen. Das ist das Experiment.