

## SPARK 106

(Matrix Code: **SPARK106.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**UNTERSCHIEDUNG:** Deine Kultur verändert sich in dem Moment, in dem du ein neues Ritual einführt.

**VERTIEFUNG:** Ein Ritual ist eine vereinbarte Vorgehensweise, mit der wir individuell oder gemeinsam würdigen, dass etwas geschieht. Das Händewaschen ist das Ritual, um zu würdigen, dass wir kurz davor sind, zu essen oder eine Operation durchzuführen. Eine Geburtstagsfeier ist das Ritual, um zu würdigen, dass jemand ein weiteres Jahr gelebt hat. Sich hübsch anzuziehen ist das Ritual, um auszugehen. Das Händeschütteln oder die Umarmung ist das Ritual, wenn wir jemanden begrüßen, das Winken, wenn wir Abschied nehmen. Typischerweise definiert die Kultur ihre Rituale. Diese Zuordnung lässt sich auch umkehren. Durch die Ausübung eines neuen Rituals definierst du die Kultur neu.

### EXPERIMENT:

**SPARK106.01** Das Experiment besteht darin, ein neues Ritual einzuführen. Du könntest mit unsichtbaren, privaten Ritualen beginnen, indem du immer deinen rechten Schuh zuerst ausziehst, um zu würdigen, dass du jetzt den geschützten Raum deines Hauses betrittst und deinen Gremlin vor der Tür lässt. Meine Empfehlung ist, dass du auch mit einem sichtbareren und öffentlichen Ritual experimentierst, welches Veränderungen würdigt. Es nennt sich *Requiem*.

Die meisten von uns würden zugeben, eine schmerzhaft unvollendete Unordnung in ihrem Leben zu haben. Unsere Oberflächenmaske verbirgt unverdauten Herzschmerz, welcher – wenn er in Gesellschaft von Freunden und Verwandten enthüllt würde – eine Chance zur Heilung hätte. Hattest du jemals einen Freund, der wegging und dann insgeheim an irgendeiner Krankheit gestorben ist ohne Lebewohl zu sagen? Hast du jemals eine Beziehung beendet, wo du oder andere immer noch unausgedrückte Gefühle oder Groll mit sich herumtragen? Selbst freudige Reaktionen können schwären, wenn sie nicht mitgeteilt werden.

Der Zweck des Requiems ist es, die Veränderungen im Leben bewusster durchzuführen, etwa die Adoption eines Kindes, eine Scheidung, den Tod, den Schritt ins Erwachsenenalter, einen Karrierewechsel, einen Umzug, die Pensionierung, Krieg, Naturkatastrophen, Klimawandel und so weiter. Wir leben unser Leben unverdaut, weil wir darin trainiert sind, uns abzulenken statt in uns aufzuräumen. Stell dir ein Treffen vor, bei welchem Menschen zusammenkommen und emotionalen und psychologischen Austausch über das, was gerade passiert, authentisch vollenden könnten. Unsere Wut, Freude, Traurigkeit und Angst könnte mitgeteilt werden, unsere Meinungen und Verwirrungen könnten gehört werden, unsere Bedürfnisse und Überlegungen ausgesprochen werden. Das Requiem ist eine Zeit, um tiefe Kommunikationen zu vollenden.

Der Begriff *Requiem* stammt von dem lateinischen Wort *requies* ab, was „ruhen“ bedeutet. Das Requiem ist ein geschützter Ort, wo Menschen den Rest sagen können, den Rest fühlen können, den Rest ausdrücken können, den Rest verstehen können und schließlich unter den neuen Gegebenheiten zur Ruhe kommen können.

Zum Beispiel haben wir kein Vollendungsritual, um eine langjährige Beziehung zu beenden. Als ich mich scheiden ließ, tat ich, was getan werden musste, um mich scheiden zu lassen, doch fehlte es dem ganzen Prozess an Eleganz, Würde und auch an Vollständigkeit. Selbst nach Jahren sind ein paar Menschen immer noch verärgert, bergen immer noch unvollendete Kommunikationen in ihren Herzen, weil Kinder, Eltern, Freunde und Verwandte niemals auf eine Art zusammenkamen, die ein solch bedeutender Übergang verdient. Sechzig oder siebzig Menschen kamen zur unserer Hochzeit. Niemand kam zu unserer Scheidung. Wir hatten kein Requiem.

Oder sieh dir an, welche Beziehung die moderne Kultur zum Tod hat. Wir betrachten den Tod als einen Berechnungsfehler von Gott, den die Wissenschaft gerade schleunigst behebt. Wenn jemand stirbt, ist die größte Emotion bei vielen modernen Begräbnissen die Verlegenheit, eingestehen zu müssen, dass der Fehler wieder einmal passiert ist. Die moderne Konsequenz des Todes ist, dass wir für eine sehr lange Zeit keine Emails mehr von jemandem erhalten.

Wenn Freunde auseinander gehen, sagen sie normalerweise „Lebewohl“. Lasst uns das Requiem dazu benutzen, einander bewusst „Lebewohl“ zu sagen, bevor wir sterben. Natürlich gibt es Gründe, um nicht zusammenzukommen. Heutzutage könnten unsere Freunde und Familien über den ganzen Erdball verteilt sein. Flugtickets kosten Geld. Die Urlaubszeit kann knapp sein. Und intime Gefühle auszudrücken ist nicht leicht. Aber wenn jemand stirbt, würden viele Menschen zusammenkommen, um dem Verstorbenen beim Begräbnis die letzte Ehre zu erweisen. Warum kommen wir dann nicht zusammen, bevor wir tot sind? Dann können wir uns gegenseitig liebevolle Ehre erweisen und uns mit Würde in die neuen Umstände begeben.

Die Wahl, ein Requiem durchzuführen, um neue Umstände zu akzeptieren, kann nicht von jemand anderem getroffen werden. Es wäre zum Beispiel unangemessen, einer Person mitzuteilen, dass es jetzt an der Zeit für ein Requiem sei, da sie bald sterben wird, wenn diese Person nicht bereit ist, ihren eigenen Zustand anzuerkennen. Hohe Sensibilität und Respekt sind dabei angezeigt. Um dich selbst auf das neue Experiment vorzubereiten, brauchst du nichts weiter zu tun, als mit deinen Freunden und deiner Familie zu vereinbaren, die folgenden Worte zu verwenden: „Ich will ein Requiem.“ Überlass den Rest deinen Freunden. Wir wissen, was zu tun ist.

Hier sind einige Leitlinien für das Requiem:

- Wenn du oder jemand, den du kennst, eine bedeutende Veränderung erfährt, die verdaut werden muss, setze einen Termin fest und verschicke Einladungen zum Requiem.
- Finde einen Requiem Gastgeber – eine Person, die darin trainiert ist, für den Requiem Prozess Raum zu halten. Reserviere einen Raum für ein bis drei Tage und Nächte, abhängig davon, wie viele Menschen dabei sein werden und wie einschneidend die Veränderung ist. Der Raum sollte mit Teppich ausgelegt sein und Stühle, jede Menge Kissen, Decken, frisches Trinkwasser und gesunde kleine Mahlzeiten bereithalten.

- Der Requiem Gastgeber ist die erste Person, die eintrifft, und die letzte Person, die geht. Er oder sie bleibt den ganzen Tag (und die ganze Nacht, falls erforderlich) vom Beginn bis zum Ende im Raum und besitzt die Fähigkeit, bedeutsame Gespräche zu moderieren. Sobald zwei oder mehr Menschen eingetroffen sind, sagt der Requiem Gastgeber: „Lasst uns mit dem Requiem beginnen.“
- Das Requiem ist eine Gemeinschaft von Menschen, die sich im Namen der Liebe versammeln. Es gibt zwei Regeln, die die Teilnehmer befolgen müssen: 1) Kein Alkohol und keine Drogen. 2) Verletze dich nicht selbst und verletze keinen anderen (und drohe auch nicht mit Verletzung). Dann geht alles seinen Lauf. Die Menschen sitzen, stehen, bewegen sich, diskutieren, schreien, beschuldigen, hassen, brüllen, weinen, verteidigen sich, streiten, beklagen, tanzen, lachen, essen, schlafen, stellen gewagte Fragen, erzählen wahre Geschichten, singen – sie machen immer so weiter, alle gemeinsam, bis alles gesagt und getan wurde.
- Wer auch immer kommt, ist der Richtige. Der Zeitpunkt, zu dem jemand eintrifft, ist der richtige Zeitpunkt. Wer Hunger bekommt, packt sein Essen aus und teilt es mit den anderen. Wer müde wird, schläft. Und, wenn es vorbei ist, ist es vorbei. Gemessen am üblichen Standard könnte das den Anschein von absolutem Chaos haben, doch wenn dem Prozess des Requiems Vertrauen geschenkt wird, vollzieht er sich gemäß seiner eigenen, großartigen Ordnung.
- Wenn die Vergangenheit entleert wurde, wenn die Gegenwart vollständig da ist, wenn die Menschen bereit sind, gemeinsam eine neue Zukunft zu erschaffen, und die Letzten dabei sind, zu gehen, sagt der Requiem Gastgeber: „Das Requiem ist beendet.“ Dann beendet er oder sie den Raum.

Das Requiem ist ein moderierter Prozess, das heißt, er wird von einem Requiem Gastgeber begonnen, navigiert und vollendet, welcher speziell darin trainiert ist, in völligem Chaos so lange wie nötig Raum zu halten und dieses Chaos dann in einer neuen Anordnung wieder zusammenzufügen. Wenn du dich von einem solchen Ruf angezogen fühlst, dann hast du bereits die Voraussetzungen dazu.

Das Training für einen Requiem Gastgeber liefert dir Fertigkeiten und Unterscheidungen, die in der gewöhnlichen westlichen Kultur nicht zur Verfügung stehen – sonst hätten wir bereits ein Requiem. Um dich darauf vorzubereiten, gibt es einige Experimente, die du in der Zwischenzeit durchführen kannst.

**SPARK106.02** Vollende deine eigenen Kommunikationen. Das ist ein Experiment in radikaler Verletzlichkeit, bei dem du deinen Schutzwall herunterlässt. Gemessen am Standard der modernen sozialen Akzeptanz dürftest du während dieses Experimentes eine schlechte Figur machen. Aber das ist ein Experiment aus einer anderen Kultur, einer Kultur, die Requiem miteinbezieht. In der neuen Kultur machst du dabei eine ganz gute Figur – denn so siehst du während eines Requiems nunmal aus. Das Experiment ist folgendes: Halte während der nächsten paar Tage in deinem Leben innerlich Rückschau und suche nach unvollendeten Kommunikationen. Du kannst sie finden, denn das sind die radioaktiveren Erinnerungen. Während die Vorfälle zu dir zurückkehren, erstelle in deinem *Beep-Buch* auf einer Seite mit der Überschrift *Meine unvollendeten Kommunikationen* eine Liste von ihnen. Wähle nach ein paar Tagen eine von deinen unvollendeten Kommunikationen aus und

beschließe, sie zu vollenden. Das wird sehr viel Mut erfordern. Es auf diese Art alleine zu tun, ist der lange, harte Weg, verglichen mit dem geschützten Umfeld eines Requiems. Sei nachsichtig mit dir und der anderen Person. Das ist Übung. Kontaktiere die Person und frag sie, ob sie bereit ist, eine Kommunikation mit dir zu vollenden. Wenn sie Ja sagt, such dir einen geschützten Ort, an dem ihr euch treffen könnt, vielleicht draußen in einem Park oder in einem Café, wo ihr ungestört sein könnt. Bei eurer Kommunikation muss es um dich gehen, wie es für dich war, um deine Ängste, deine Reue. Lass dein gebrochenes Herz sprechen. Dann hör auf zu sprechen und höre, was die andere Person zu sagen hat. Suche nicht nach einer Lösung, sondern nur danach, deine eigene Erfahrung mitzuteilen und ihre Bedürfnisse zu hören. Vollende jede Kommunikation dadurch, dass du wiederholst, was du die andere Person hast sagen hören, bis diese sagt: „Ja, du hast es verstanden.“ Dann ist die Kommunikation vollendet.

**SPARK106.03** Eine der grundlegenden Fertigkeiten, um ein Requiem abzuhalten, ist die Fähigkeit, den Raum für die heftigen Gefühle, die während des Requiems aufkommen können, zu halten und zu navigieren. Der Gastgeber gewährleistet die Sicherheit und Vollständigkeit verletzlicher Kommunikationen. Die Teilnehmer können sich nur soweit darauf einlassen, wie sich der Requiem Gastgeber selbst darauf einlassen kann, daher besteht dein Experiment darin, jetzt zu lernen, bis zum Anschlag zu gehen! Das kann einiges an Zeit und Mühe kosten. Bewusst zu fühlen ist nicht Teil der gewöhnlichen westlichen Kultur. Um diese Fertigkeiten in deine Kultur einzuführen, kannst du sie zunächst selbst erlernen. Du erwirbst derartige Fertigkeiten, indem du Trainings besuchst, die ihren Ursprung nicht in westlicher Pädagogik haben. Es existieren eine ganze Reihe exzellenter Programme. Diejenigen, die ich empfehle, verwenden die Klarheit, die Prozesse, die Werkzeuge und die Techniken aus dem Possibility Management. Sie nennen sich *Expand The Box* und *Possibility Labs*. Als Experiment melde dich zu diesem mehrjährigen Programm an und absolviere es.

Es gibt einen Haken dabei, ein Requiem zu haben. Was, wenn du dich vertan hast? Was, wenn du ein Requiem für eine Scheidung hast und ihr anschließend wieder zusammenkommt? Was, wenn du ein Requiem hast, weil du stirbst und du dann nicht stirbst? Wäre das nicht die ultimative Peinlichkeit? Jeder kommt vorbei, um seine letzten guten Wünsche zu überbringen, und du besitzt nicht einmal den Anstand, es durchzuziehen! Ich nehme an, dass dies die Gelegenheit für ein anderes, neues Ritual wäre. Jeder würde dann noch einmal zusammenkommen, doch dieses Mal würden wir es *Wiederauferstehung* nennen.