

SPARK 107

(Matrix Code: **SPARK107.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Deine Wut über eine Sache ist der dir gegebene Treibstoff, um genau diese Sache zu ändern.

VERTIEFUNG: Wenn du einen Teil deiner Aufmerksamkeit auf das Beobachten deiner Gefühle lenkst, wirst du feststellen, dass du dich jeden Tag mehrere Male wütend fühlst. Vermutlich sind es nicht 100% pure Wut, vielleicht sind es nur aufkommende Wallungen in einer Intensität von 3% oder 10%. Aber Wut in niedriger Intensität ist immer noch Wut! Im Gegensatz zu dem, was dir vielleicht beigebracht wurde, sind diese plötzlichen Wutschübe kein Fehler. Erwachsene Wut ist eine Ressource an Klarheit und Energie, die präzise in der Stärke aufkommt, die du benötigst, um das, was du in deinem Leben willst, zu produzieren.

Seit deiner Kindheit wird dir beigebracht, dass Wut „negativ“, unzivilisiert, unhöflich, unreif und unkontrolliert sei. Diese Lehre hält dich jedoch nicht davon ab, dich wütend zu fühlen! Sie hält dich nur davon ab, dich *verantwortlich* wütend zu fühlen... Deine unterdrückte Wut muss irgendwo hin. Entweder hältst du sie in dir zurück und wirst krank oder du lässt sie seitlich in unerwarteten Momenten entweichen und verletzt die Menschen, die dir am nächsten stehen. Bei diesem SPARK geht es darum, dir deine Wut bewusst zu machen, so dass du ihre Energie- und Informationsressourcen einsetzen kannst, um ein Leben zu führen, das dir etwas bedeutet.

In vielen Jahren der Arbeit mit Gefühlen habe ich herausgefunden, dass es in der Gefühlsarbeit zwei Phasen gibt. In Phase 1 lernst du, verantwortlich zu fühlen. In Phase 2 lernst du, deine Gefühle bewusst einzusetzen. Phase 1 ist ziemlich anspruchsvoll. Du lernst:

- erfahrbar zwischen *Gedanken* und *Gefühlen* zu unterscheiden, so dass du weißt, wann du in deinem Kopf bist und wann in deinem Körper,
- erfahrbar zwischen den *vier Gefühlen* Wut, Traurigkeit, Freude und Angst zu unterscheiden, so dass du weißt, in welchem dieser vier Gefühlsterritorien du dich befindest,
- das Ausdrücken deiner Gefühle zu beginnen und zu beenden,
- Gefühle in einer Intensität von 1% subtil bis zu 100% archetypisch zu fühlen,
- gegenwärtige *Gefühle* von unvollendeten *Emotionen* zu unterscheiden, welche sich wie echte Gefühle anfühlen, jedoch in Wirklichkeit nur erneut ausgelöste Emotionen aus der Vergangenheit sind,
- Gefühle neutral zu fühlen, ohne die *positiv/negativ* oder *gut/schlecht* Geschichten, die oftmals damit verknüpft werden (z. B. die Erfahrung zu machen, dass *Angst Angst ist* statt dass *Angst gefährlich ist*),
- die Gefühle in ihrer *reinen* Form zu fühlen, nicht vermischt mit anderen Gefühlen (z. B. ergibt Wut gemischt mit Traurigkeit Depression, Wut vermischt mit Angst führt zu Hysterie, Wut vermischt mit Freude erzeugt Schadenfreude, und Wut vermischt mit Traurigkeit und Angst ruft Eifersucht oder Schuld hervor),
- und, die Gefühle *verantwortlich* in *erwachsener* Präsenz zu fühlen statt aus einer überlegenen *elterlichen* Perspektive heraus in Form von Kritik, Tadel,

Lob, Verfolgung oder Retten, oder als Opfer aus einer unterlegenen, *kindischen* Perspektive heraus in Form von Groll, Schmallen, Beschwerden, Rechtfertigung oder angepasstem Verhalten.

In Phase 2 lernst du, deine klaren Gefühle professionell einzusetzen. Du lernst, die *Information* deiner Gefühle zu nutzen, um zu wissen, *was zu sagen oder zu tun ist*, und den *Impuls* deiner Gefühle zu nutzen, um es dann *tatsächlich zu sagen oder zu tun*. Verwirrte Gefühle lassen dich zögern, klare Gefühle führen zu klarer Kommunikation und helfen dir, deine Ziele zu erreichen. Ein wichtiger Hinweis ist, dass sich das Erlernen von Phase 1 unter erfahrener Führung und mit regelmäßigem Feedback und Coaching über einen Zeitraum von mehreren Monaten bis zu einem Jahr oder mehr erstrecken kann. Und du kannst mit einem Gefühl nicht in Phase 2 arbeiten, bevor du nicht Phase 1 mit diesem Gefühl durchlaufen hast.

Sobald du dich gleichbleibend verantwortlich wütend fühlen kannst, kannst du dann die Energie und Intelligenz der Wut einsetzen, um:

- notwendige Grenzen zu setzen (Hör damit auf! Das ist nicht akzeptabel. Das ist mein Problem und nicht dein Problem.)
- klare Entscheidungen zu treffen (Ja, ich werde mich darum kümmern. Nein, das will ich nicht.)
- Unterscheidungen zu treffen (Du hast eine andere Frage beantwortet als die, die ich gestellt habe. Wenn du deine Nichtübereinstimmung nicht zur Sprache bringst, dann fehlt unserem Team deine Weisheit.)
- um Dinge zu deklarieren (Du bist wunderschön. Das ist gut genug.)
- um darum zu bitten, was du willst (Würdest du mir bitte helfen? Würdest du dich bitte am Montagabend um die Kinder kümmern? Würdest du mich bitte vor der Kritik deiner Mutter schützen? Könntest du mich am Rücken ein bisschen fester kratzen und mehr links?)
- und so weiter.

Wut wird dazu benutzt, Dinge zu beginnen, Dinge zu beenden, Dinge zu ändern, für Klarheit zu sorgen, eine bestimmte Intention zu verfolgen, Verpflichtungen zu erfüllen, Entscheidungen zu treffen und zu dem überzugehen, was als nächstes ansteht. Falls du feststellst, dass es dir an irgendeiner der eben genannten Fähigkeiten mangelt, könnte es schlicht und einfach daran liegen, dass du deine natürliche Ressource der Wut nicht effektiv einsetzt.

EXPERIMENTE:

SPARK107.01 ÄNDERE DEINE ALTE SCHLUSSFOLGERUNG IN BEZUG AUF WUT Selbst wenn du diese Ideen vorher schon gehört hast, könnte es sein, dass du immer noch durch eine alte, aber unsichtbare Schlussfolgerung davor zurückschreckst, deine Wut zu benutzen. Da in der modernen Gesellschaft die Wut nach wie vor als *nicht in Ordnung* definiert wird, gibt es eine beinahe unvermeidliche Tendenz, den Schluss zu ziehen, dass *du* nicht in Ordnung bist, wenn du dich wütend fühlst. Dein „Nicht-in-Ordnung-Sein“ ist eine tiefgehende Schlussfolgerung, die dir die Kraft nimmt, angemessene Schritte zu unternehmen, die mit der Klarheit der Wut angetrieben werden.

Das Ändern der alten Schlussfolgerung beginnt damit, dass du dir die Zeit in deinem Leben in Erinnerung rufst, in der du beschlossen hast: „Wenn ich mich wütend fühle, stimmt etwas mit mir nicht.“ Du hast diese alte Schlussfolgerung getroffen, um dich während deiner Kindheit zu schützen. Hattest du zum Beispiel als Kind Klarheit und Kraft, hätte das für deine Eltern zu bedrohlich oder herausfordernd sein können. Um nicht fertiggemacht zu werden, hast du deine Wut mit Selbstzweifeln, Selbsthass oder Verwirrung vermischt, um weniger gefährlich zu erscheinen, und es hat funktioniert. Du hast überlebt. Doch die Bedingungen haben sich inzwischen geändert. Du bist kein Kind mehr. Du brauchst deine Wut nicht mehr abschwächen, um dich zu schützen. Deine Wut *ist* dein Schutz. Selbst wenn du dein Kindheitsempfinden der Normalität dadurch bestätigst, dass du mit einem Partner oder einem Chef zusammen bist, der sich durch deine Klarheit und Kraft bedroht fühlt, gibt es jetzt einen Unterschied. Der Unterschied ist der, dass du für die Entscheidungen verantwortlich bist, die zu deinen jetzigen Umständen geführt haben, und du daher verantwortlich neue Entscheidungen treffen kannst, um etwas anderes zu bewirken. Du kannst deine Kraft zurück haben. Erwachsene Männer und Frauen *sollen* Gefühle haben. Deine Wut kann dir beispielsweise persönlich und professionell dienen. Richte dein Leben so ein, dass deine Nerven und dein Gewebe die Erlaubnis haben, mit den leidenschaftlichen und noblen Empfindungen erwachsener Wut zu vibrieren.

SPARK107.02 LASS DICH VON DEINER ERWACHSENEN WUT ZUR AKTION BEWEGEN Erwachsene Wut liefert sowohl die Klarheit, um verantwortliche Aktionen zu entwerfen, *als auch* den Treibstoff, um diese Aktionen durchzuführen. Dieses Experiment besteht darin, darauf zu achten, wann du dich während des Tages wütend fühlst, und zwar *jedes* Mal, und zu ermitteln, zu welcher Handlung dich dieses Gefühl bewegt. Frag dich immer wieder: „Was ist der Zweck dieses Gefühls?“ Abhängig davon, wo du gerade in deiner Phase 1 und Phase 2 der Gefühlsarbeit bist, kann die Handlung verantwortlich sein (den vollen Mülleimer rauszubringen) oder unverantwortlich (deinen Sohn anzuschreien, dass er den Müll noch nicht rausgebracht hat). Die Intention dieses Experimentes besteht darin, Integrität in deine erwachsene Wut zu bringen. Das Einbinden von Integrität in die Wut führt automatisch zu Aktionsschritten. Verantwortliche Aktionsschritte reichen von winzigen Gesten (dem Fernsehen nicht deine Aufmerksamkeit zu geben, wenn du vorbeigehst) bis hin zu Veränderungen in deiner beruflichen Laufbahn, Beziehung und deinem Lebensstil. Während du lernst, den Verantwortungsgrad deiner wutmotivierten Handlungen zu erkennen, riskiere es, deiner verantwortlichen Wut so sehr zu vertrauen, dass du dich von ihr bewegen lässt, bevor du denkst.

Dich von verantwortlicher Wut bewegen zu lassen, beginnt damit, dass du deine Aufmerksamkeit von der Wut bewegen lässt, so dass du deine Umstände aus der Sicht der Wut prüfen kannst. Fang mit niedriger Wutintensität an, zum Beispiel über den Staub auf einer Lampe, liederlich abgestellte Schuhe, chaotische Schreibtischschubladen oder unerledigte Buchführung. Lass allmählich intensivere Wut aus tieferen Teilen deines energetischen Körpers als Impulse für Aktionsschritte kommen. Wenn du dieses Experiment machst, wundere dich nicht, wenn viele Bereiche deines Lebens zu blühen anfangen. Vielleicht bist du wütend über den Entwurf deiner Abteilung, und deine Wut bringt dich dazu, ein Treffen mit deinem Chef zu arrangieren, um zwecks verbesserter Effektivität einen Neuentwurf

vorzuschlagen. Vielleicht bist du wütend über deinen eigenen Groll, den du im Spiegel auf deinem Gesicht siehst, und du agierst, indem du dich weigerst, einen weiteren Tag in deiner Beziehung verstreichen zu lassen ohne die Verärgerung im Kern deines Grolls zu offenbaren. Oder du hast endlich genug von der subtilen Manipulation im Fernsehen und schmeißt das verdammte Gerät raus. Oder dir geht der Einfluss, den die Regierung deinem Familienleben auferlegt, auf die Nerven, und du lässt deine Kinder zu Hause frei lernen, selbst wenn es illegal in einem illegitimen Rechtssystem ist. Oder du gestehst dir endlich ein, wütend über die Ignoranz der Unternehmen zu sein, und unternimmst Schritte, die zu organisierten Teams führen, um die tödlichen Systeme auseinanderzunehmen. An dieser Stelle bringt das Verfolgen der Impulse deiner verantwortlichen erwachsenen Wut dein Leben in Übereinstimmung mit deiner archetypischen Linie und du könntest feststellen, dass du Erfüllung auf hohem Niveau erfährst.