

SPARK 115

(Matrix Code: **SPARK115.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Nett sein ist Gremlinfutter.

VERTIEFUNG: Es gibt einen Unterschied zwischen nett sein und verantwortlich sein – zwischen nett sein und authentisch du selbst sein.

Nett zu sein sind Verhaltensmuster, welche dir möglicherweise von Eltern, Lehrern oder anderen Autoritätspersonen seit frühester Kindheit eingehämmert wurden, in dem Glauben, sie würden dich gesellschaftsfähig machen, oder sie selbst haben es sich auf deine Kosten bequem gemacht. Vielleicht haben sie gesagt: *Schhhhhht! Hör auf damit! Sei nett! Setz dich gerade hin! Sei ein guter Junge. Brave Mädchen tun so etwas nicht. Es gibt nichts, wovon du Angst haben müsstest. Du hast es so gut. Wenn du nicht ruhig bist, dann werde ich dir schon einen Grund zum Weinen geben. Werd erwachsen! (was bedeutet: Sei gefühllos!) Wo ist mein kleiner süßer Engel? Komm, lächle wieder.*

Vielleicht hat dieses Lächeln dein Leben gerettet. Vielleicht hast du dieses Lächeln so oft und so lange aufgesetzt, dass es sich nicht mehr ablöst. Die Form deines Lächelns hat dein Gesicht geprägt. Du blickst in den Spiegel und setzt das charmante Lächeln auf und begibst dich in die vertraute Trance: *Ja, mir geht es gut. Alles ist gut.* Wenn du nett bist, dann ist jeder glücklich. Fast jeder...

Nett zu sein ist einer von mehreren *Antreibern*, den deine Box als ihre Standard Verteidigungsstrategie einsetzen kann. Ein Antreiber ist der gewohnheitsmäßige Überlebensimpuls deiner Box. Antreiber sind nützlich bis zum Jugendalter, wo du natürlicherweise deine Initiationsarbeit ins Erwachsenenalter beginnen würdest. Initiationen werden jedoch von der modernen Kultur außer Acht gelassen, daher sitzt deine erwachsene Authentizität hinter deinen Kindheitsantreibern fest. Weitere Antreiber sind: *Streng dich an! Beeil dich! Sei stark! Mach es Autoritätspersonen recht! Sei perfekt!* (Diese fünf auffordernden Antreiber wurden 1975 von Taibi Kahler auf dem Gebiet der Transaktionsanalyse definiert. Ihre Gegensätze, die *verweigernden Antreiber*, wurden 2007 von Clinton Callahan auf dem Gebiet des Possibility Managements definiert.) Verweigernde Antreiber sind: *Sei gemein!* oder *Sei böse!* (statt nett zu sein), *Gib dir überhaupt keine Mühe!* (statt dich anzustrengen), *Schieb es auf!* oder *Sei langsam!* oder *Komm zu spät!* (statt dich zu beeilen), *Sei ein schwaches Opfer!* (statt stark zu sein), *Hintergehe Autoritäten!* oder *Greife Autoritäten an!* (statt es Autoritäten recht zu machen), *Verursache ein Chaos!* oder *Sei ein Versager!* (statt perfekt zu sein).

Auf welche Weise ist das Nettsein Gremlinfutter? Wenn du nett bist, vermeidest du es, präsent zu sein. Wenn du nicht präsent bist, dann hast du weder dein Zentrum noch deine Autorität noch deine Kraft, um bewusst in Aktion zu treten. Der *Sei nett!* Antreiber vertuscht auf betrügerische Weise Überlegenheit, Groll und Ablehnung. Die Antreiber trennen dich von der archetypischen Kraft und Intelligenz deiner erwachsenen Gefühle. Alles, was dir das Nettsein bringt, ist gegenseitige Inauthentizität mit anderen. Da kannst du dir genauso gut Wiederholungssendungen im Fernsehen ansehen.

Um zu ermitteln, wann dich ein Antreiber antreibt, beachte die Worte, die du beim Sprechen und Denken benutzt. Antreiber gebrauchen Worte wie *soll, sollte, sollte nicht, muss, müsste, darf nicht, kann nicht, immer* und *nie*. Das sind Gremlinworte, weil sie dich davon ablenken, Verantwortung zu übernehmen. Deine persönliche Autorität wird von äußeren Regeln, Sitten und Gebräuchen unterwandert, welche dem Gremlin erlauben, für seine Handlungen und Unterlassungen die Verantwortung zu vermeiden.

Wenn dich zum Beispiel jemand als emotionalen Mülleimer für seine endlosen Verstimmungen missbraucht, könnte dich dein *Sei nett!* Antreiber davon abhalten zu sagen: *„Entschuldige, dass ich dich unterbreche, aber ich stehe für diese Art der Unterhaltung nicht zur Verfügung. Wenn du willst, kann ich dir eine Unterscheidung geben, die dir deutlich macht, was du tun kannst, um vielleicht andere Ergebnisse zu erzeugen, aber ich bin nicht bereit, weiterhin passiv zuzuhören.“* Der *Sei nett!* Antreiber ersetzt deine persönliche Autorität mit dem Gebot: *Du darfst nicht unhöflich sein*, während dein Gremlin seine Wut in sich hineinstopft, bis er nach Hause gehen und diese am Abend bei deinem Partner abladen kann.

Der Gremlin vermeidet Verantwortung, indem er es so einrichtet, dass er gesteuert wird. Du wirst genauso sehr von dem gesteuert, was du ablehnst, wie von dem, was du befolgst. Das bedeutet, nett zu sein ist nicht besser als böse zu sein, wenn es ein Antreiber ist. Beides produziert reichlich Gremlinfutter.

Wenn du dich zum Beispiel mit deinen Eltern für 11.00 Uhr verabredet hast, und dein Antreiber lautet: *Beeil dich!*, dann wirst du gestresst sein und aufgedreht herumhetzen, selbst wenn du jede Menge Zeit hast, dorthin zu gelangen. Doch wenn dein Antreiber lautet: *Komm zu spät! Lass sie im Stich!* oder *Sei ein Versager!*, dann werden sich alle möglichen unvorstellbaren Zwischenfälle und Unfälle ereignen, die es dir unmöglich machen, pünktlich anzukommen. Statt verantwortliche Ergebnisse zu produzieren, wirst du unverantwortliche Ausreden anbringen, was erstklassiges Gremlinfutter des niederen Dramas ist. Indem du dich nach deinen Antreibern richtest, frisst der Gremlin dein Leben auf.

EXPERIMENT:

SPARK115.01 Wende bei deinen Antreibern gewaltlose Nichtübereinstimmung an. Finde als erstes heraus, was deine Antreiber sind. Um das zu tun, lerne die folgenden Worte auswendig: *soll, sollte, sollte nicht, muss, müsste, darf nicht, kann nicht, immer* und *nie*. Vor allem *immer* und *nie*. Dann stell dir jedes Mal, wenn du diese Worte benutzt, schonungslos die Frage nach dem Warum. Frag dich: *Was treibt mich an?* Frag solange, bis du eine Antwort bekommst. Jedes Mal, wenn du hörst, dass jemand anders einen Antreiber benutzt, stell die gleiche Frage. *Was treibt ihn an?*

WICHTIG: *Bewerte dich nicht*, während du dich beobachtest. Selbstbeobachtung ist neutral, sonst ist es Selbstgeißelung. Und, *versuche nicht, dein Verhalten zu ändern*. Verhaltensänderung ergibt sich nicht aus dem Versuch, dein Verhalten zu ändern. Verhaltensänderung ergibt sich aus einem erweiterten Bewusstsein. Selbstbeobachtung baut Matrix auf, um eine Erweiterung des Bewusstseins zuzulassen.

Beobachte in schmerzlichem Detail, was du tust, und erfahre präzise, was in deinem Inneren und um dich herum passiert. Der Schlüssel, um etwas anderes tun zu können, liegt darin, dir darüber im Klaren zu sein, was du jetzt tust. Das heißt, Klarheit darüber zu gewinnen, was dich antreibt und wie dein Gremlin aus all dem Nutzen zieht.

Wenn du einen auffordernden Antreiber (*Sei nett!*) oder auch einen verweigernden Antreiber (*Sei ein Versager!*) entdeckst, dann hinterfrage einmal tiefer, was wirklich dahinter steckt. Frag dich: *Wer sagt, ich muss nett sein, ich muss stark sein, ich muss perfekt sein? Wer sagt, ich muss böse sein, muss schwindeln, muss ein Opfer sein?* Frag solange, bis du Antworten bekommst. Merke dir diese Antworten.

Dann frage: *Wer bestimmt, was schnell genug ist, was sich genug anstrengen ist, was genug gefällig sein ist?* Frage: *Was passiert, wenn ich diesen Antreibern nicht gehorche? Welche schlimmen Dinge könnten dann passieren? Welche guten Dinge könnten passieren? Welche drei Antreiber motivieren mich am meisten?* Such dir dann einen auffordernden Antreiber (*Sei perfekt!*) und einen verweigernden Antreiber (*Komm zu spät!*) aus, und richte dich die ganze Woche lang, egal, was passiert, nach *keinem* von beiden. Jetzt hast du ein paar interessante Experimente vor dir.