

## SPARK 147

(Matrix Code: **SPARK147.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**UNTERSCHIEDUNG:** Groll zu hegen bedeutet, dass dein Gremlin dein Leben regiert.

**VERTIEFUNG:** Wenn du an jemanden denkst und sich in deinem Verstand ein niederes Drama abzuspielen beginnt, oder du morgens aufwachst und deine Feinde zählst, dann ist das Groll. Groll entsteht, wenn du Wut mit gerade soviel Angst vermischt, dass es dich davon abhält, deine Wut einzusetzen, um Dinge zu ändern. Die Wut/Angst Mischung zeigt an, dass Groll *Hysterie* ist, ein emotionaler Wirbelsturm, der Stimmen in deinen Kopf, Bilder in das Auge deines Verstandes und Chemikalien in deine Adern pumpt, und für deinen Gremlin, der Wiederholungssendungen liebt, ein inneres Filmfestival des niederen Dramas produziert. Selbst Rache zu üben und deine Feinde tot und begraben zu wissen, beendet nicht den Groll, denn beim Groll geht es nicht darum, Rache zu üben. Beim Groll geht es darum, den Gremlin zu füttern.

Es ist ganz einfach, Groll zu hegen. Hier ist die Formel: Triff eine *doppelte Annahme*, indem du annimmst, dass deine ursprüngliche Annahme wahr ist. Wenn jemand zum Beispiel eine Vereinbarung mit dir trifft, könntest du annehmen, dass sich der Andere an die Vereinbarung hält. Es scheint so vernünftig zu sein, anzunehmen, dass deine erste Annahme die Realität ist, aber das ist sie nicht. Die zweite Annahme verwandelt deine erste Annahme in eine *Erwartung*. Jetzt *erwartest* du, dass sich die andere Person an ihre Vereinbarung hält. Die Erwartung trennt dich von der Realität und hält dich in einer selbsterzeugten Geschichtswelt gefangen, wo du das Drehbuch der Geschichte erlebst, statt zu erleben, was wirklich da ist.

Erwartungen machen Beziehungen schon schwer genug. Aber wenn eine Erwartung nicht erfüllt wird ... ah! Dann verschlingt dich der Grolldämon!

Selbst ein einziges Ärgernis über jemanden blockiert deine Nähe zu dieser Person. Wenn dich die Person dann berührt oder mit dir spricht, stimuliert es nur wieder deinen Groll. Dann bist du in der verärgerten Geschichte und nicht mehr in der Gegenwart, wo Nähe stattfindet. Beziehungen sterben nicht aus Mangel an Liebe; sie sterben aus Mangel an Nähe. Du kannst deine Beziehung wieder zum Leben erwecken, indem du Groll klärst.

Fast niemand klärt Groll. Das liegt nicht daran, dass es unmöglich ist, Groll zu klären, sondern eher daran, dass etwas in dir sterben muss, um aufzuhören, jemandem etwas übelzunehmen, was bedeutet, dass du Dinge fühlen wirst. Wenn es nicht okay ist, authentische Gefühle zu fühlen, wirst du Groll nicht auflösen können.

Das, was stirbt, ist der kindische Glaube, dass das Universum Geschehnisse mit Geschichten versieht, um ihnen eine Bedeutung zu geben. Eigentlich ist das Universum leer und bedeutungslos. Es ist so leer und bedeutungslos, dass es nicht einmal etwas bedeutet, dass es nichts bedeutet! Pema Chödrön drückt es folgendermaßen aus: „Das Wesen der Realität ist Bodenlosigkeit.“

Geschichten werden in dir erfunden. Die Realität spielt sich außerhalb von dir ab. Du wählst, ob du die Geschichten anderer annimmst oder ablehnst. Jede Geschichte, in der du lebst, wurde bewusst oder unbewusst von *dir* an die geschichtslose Realität angeheftet. Sobald eine Geschichte angeheftet wird, verhält sie sich wie ein persönliches Filmtheater und lenkt dich davon ab, die neutrale Situation außerhalb des Theaters wahrzunehmen. Falls beispielsweise der neutrale Vorfall darin bestand, dass sie sich am Ohr kratzte, könnte die Gremlingeschichte dazu sein: „Du hörst mir nie zu.“ Daraus ergibt sich die interessante Frage: Wer kontrolliert deine Verpackungsabteilung? Du? Oder dein Gremlin? Groll zu hegen zeigt, dass der Gremlin dein Leben an sich gerissen hat.

Wenn der Atem von jemandem auf eine bestimmte Art und Weise riecht, oder wenn jemand seine Klamotten herumliegen lässt oder sie fein säuberlich am dafür vorgesehenen Platz aufbewahrt, dann haftet am ursprünglichen Umstand überhaupt keine Verpackung. Wenn irgendeine Art von Geschichte angeheftet ist, dann ist es deine innere Verpackungsabteilung, die sie anklebt. Wenn dein Gremlin deine Verpackungsabteilung leitet, dann kann er bestimmen, was du in Bezug auf alles, was geschieht, siehst, denkst und fühlst. Falls er einen Drall niederes Drama hinzufügt, bekommt er einen saftigen Snack. Falls er einen *Auslöser-Satz* gebraucht, um eine parasitäre Wesenheit herbeizurufen, die deine Energie frisst – siehe SPARK 135 – dann bekommt er ein gigantisches Festmahl! Indem du wieder die Kontrolle über den redaktionellen Mechanismus übernimmst, der festschreibt, was du für wahr hältst, erhältst du eine erstaunliche neue Option: überhaupt keine Geschichte zu erfinden.

Geschichten existieren im zeitlichen Verlauf. Im gegenwärtigen Moment gibt es keine Zeit. Jede Geschichte, die du dir zu eigen machst, trennt dich von der Realität, weil sie dich aus der Gegenwart in den zeitlichen Verlauf zieht. Wenn du plappernde Worte in deinem Kopf hast, dann lebst du in einer Geschichte, nicht im gegenwärtigen Moment. Im gegenwärtigen Moment *gibt es sehr wenige Worte*. Dein *Jetzt* kann klein genug sein, dass es keine Geschichten enthält, aber wenn du Groll hegst, dann ist dein *Jetzt* riesig.

In diesem Experiment wirst du zwischen einem Vorfall und der Bedeutung unterscheiden, die deine Verpackungsabteilung dem Vorfall gegeben hat. Du wirst aus der Geschichte herauskommen und zurück zum neutralen Vorfall gelangen. Wenn du einmal anfängst, das Verpacken als Verpacken zu erkennen, kannst du deinen Gremlin instruieren, jedes Paket in dem Moment zu „entpacken“, in dem es präsentiert wird, selbst wenn es von deinem eigenen Gremlin präsentiert wurde! Groll endet mit dem Entfernen der Verpackung. Wenn du mit der Verpackung identifiziert bist, kann es sich wie Sterben anfühlen.

## **EXPERIMENT:**

**SPARK147.01** Lass einen Groll verschwinden. Es spielt keine Rolle, mit welcher Person oder mit welchem Groll du arbeiten willst, denn jeder Groll ist mit jedem anderen Groll verbunden, weil Groll eine Quelle für Gremlinnahrung ist. Geh zu der Person, über die du dich ärgerst und sag: „Hallo, würdest du dich für eine halbe Stunde oder Stunde mit mir zusammensetzen, so dass ich Verantwortung dafür

übernehmen kann, Groll gegen dich erzeugt zu haben? Alles, was du tun musst, ist, mir zuzuhören. Am Ende wird es mir gutgehen.“

Halte zur verabredeten Zeit eine Taschentücherbox und diesen SPARK bereit. Setz dich mit dem ZUHÖRER an einem privaten Ort zusammen und bitte ihn, dir diese INSTRUKTIONEN vorzulesen:

### INSTRUKTIONEN, UM GROLL AUFZULÖSEN

**HINWEIS AN DEN ZUHÖRER:** Bei diesem Prozess hörst du hauptsächlich zu. Ab und zu wiederholst du vielleicht, was du den SPRECHER gerade hast sagen hören. Benutze dabei seine Worte, so dass er weiß, dass du ihn gehört hast. Stell KEINE Fragen, gib KEINE Rechtfertigungen ab, erstelle KEINE Analyse, biete KEINE Vorschläge an und *widerstehe definitiv der Versuchung, ihn zu retten*. Biete ihm deine Aufmerksamkeit, deinen Respekt und reines Zuhören an. Er hat bereits gesagt, dass es ihm gut gehen wird.

**BITTE LIES DEM SPRECHER FOLGENDES VOR:** Im Kern deines Grolls gibt es etwas, das passiert ist oder nicht passiert ist. Dieses „Etwas“ verpackte dein Gremlin in eine Erwartung, die nicht erfüllt wurde. Die unerfüllte Erwartung bewirkte den Groll.

In diesem Prozess geht es nicht um mich und nicht darum, was ich tat oder nicht tat. In diesem Prozess geht es darum, dass *du* dein Verwirrspiel des Rechthabens aufgibst. Es geht darum, dass *du* auf den Boden der Tatsachen kommst, dass *du* es gut sein lässt, dass *du* deine Emotionen enthüllst, dass *du* erklärst, warum du dich entschieden hast, Nähe zu mir zu vermeiden und dich stattdessen entscheidest, deinen Gremlin mit Groll zu füttern.

Bitte sprich mit radikaler Selbstehrlichkeit, selbst wenn du dabei unprofessionell, unreif, schwach und kindisch aussiehst, selbst wenn es beweist, dass du ein Versager oder ein Idiot bist.

Mach dir keine Sorgen darüber, dass du nicht schon vorher weißt, wie du das machen sollst. Keiner weiß, wie das geht. Es kann nicht herausgefunden werden. Fühle einfach und sprich.

- Bitte benutze „*Ich-Aussagen*“ wie: „Ich fühle mich (wütend, ängstlich, traurig, froh), weil ...“
- Bitte benutze keine „*Du-Aussagen*“ wie: „Du siehst nicht ...“ „Du ... nur ...“ „Du vermeidest ...“ „Du tust so als ob ...“ „Du solltest ...“ usw.
- Bitte vermeide imaginäre Perfektionsworte wie *immer* und *nie*. Geh stattdessen weiter und versuche auszudrücken, was hinter den imaginären Worten steht.
- Dies ist eine Zeit, um Verantwortung zu übernehmen, nicht, um zu beschuldigen. Dies ist ein geschützter Ort, um zu erforschen, was in dir los ist, indem du Gefühlsaussagen benutzt. Ich höre dir zu. Bitte fang an.

**BITTE FRAGE DEN SPRECHER:**

1. Bitte nenn mir die Sache, die passiert oder nicht passiert ist.
2. Was hat gefehlt? Oder was war verkehrt?

3. Was fühlst du darüber? (Wütend, traurig, ängstlich oder froh, weil \_\_\_\_\_.)
4. Welche Erwartungen hattest du an mich?
5. Was war deine Annahme?
6. Was hast du daraus geschlossen?
7. Was hatte dein Gremlin von all dem?

**BITTE GIB DEM SPRECHER DIESE WEITEREN HINWEISE:**

Bitte fühle tiefer in dich hinein, um auszudrücken, wie es für dich ist, in voller Verlegenheit, ohne Erklärung, ohne zu versuchen, deinen Worten einen Sinn aufzuzwingen.

Gib deine Niederlage zu. Zerbrösele in den Flüssigzustand und bleib dort, ohne zu wissen wie.

Teile deinen Schmerz mit, deine Angst, verletzlich zu sein. Erforsche verschiedene Ebenen.

Nimm die Maske deiner alten Gewohnheiten und deiner Hilflosigkeit ab.

Navigiere zu Verteidigungslosigkeit.

Lass dein schwaches und unperfektes Selbst mit mir sein.

**NACH ETWA 20 MINUTEN SAGT DER ZUHÖRER:** Was mich an dem, was du gesagt hast, berührt, ist: \_\_\_\_\_.

Gibt es sonst noch etwas, das gesagt werden sollte?

**NOTIZEN ZU DIESEM PROZESS:** Groll löst sich ohne Lösung auf. Er löst sich durch radikal verletzliche Kommunikation in einem Raum von Klarheit und Möglichkeit auf. Respektiere diese Momente. Bemerke die Wandlungen. Überstürze es nicht. Die Ursache des Konflikts wird durch wiederhergestellte Nähe aufgelöst. Die Qualität des *Miteinanderseins* und das mitfühlende Zuhören sind ausreichend. Aus der Asche erhebt sich ein Phönix. Lass die Liebe ein Mysterium bleiben.