

SPARK 149

(Matrix Code: **SPARK149.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Angst ist das nützlichste Gefühl für Tiere. Menschen sind Tiere.

VERTIEFUNG: Wenn du Vögel beobachtest, merkst du sehr bald, wie wachsam sie sind. Unaufhörlich prüfen sie, ob das, was sich um sie herum tut, ihre Existenz in Gefahr bringen könnte, Nahrung oder Unterschlupf bieten könnte oder sie mit anderen ihrer Gattung in Verbindung bringen könnte. Im Umgang mit der Welt nutzen Vögel Angst als ihre erste Reaktion.

Denk an Insekten. Näherst du dich einer Ameise, einem Schmetterling oder einem Käfer, dann reagieren diese zunächst ängstlich und versuchen zu entkommen, bevor du nahe genug bist, um sie zu verletzen. Selbst Mücken oder Fliegen, die versuchen könnten, für ihre eigenen Absichten an dich heranzukommen, schwirren weg, wenn du nach ihnen schlägst.

Denk an Eichhörnchen, Pferde, Löwen (Wildkatzen), Wölfe (wilde Hunde), Delfine oder Gorillas. Angst ist ihre erste Reaktion. Angst lässt sie in Verbindung mit ihrer Umgebung bleiben und macht sie bereit für Gelegenheiten und Gefahren. Zweifellos können diese Tiere auch Wut, Traurigkeit und Freude zeigen sowie vermischte Gefühle. Aber warum hat sich die Angst beständig als ihr erster Sensor beim Zusammenspiel entwickelt? Warum ist die Angst ihr nützlichstes Gefühl?

Und warum fürchten sich Menschen der modernen Kultur so sehr davor, Angst zu erleben? Warum wird dir beigebracht, dass Angst „schlecht“ und ein „negatives“ Gefühl ist? Warum ist Angst zu einem Zeichen von Schwäche, Unreife oder kindischem Benehmen geworden, das definitiv vermieden werden sollte?

Ist das moderne Verständnis von Angst angemessen und notwendig? Ist es dir wirklich dienlich, dass du die Erfahrung der Angst umgehst oder abtötet? Oder macht dich die Abstumpfung gefügiger, leichter manipulierbar von Großkonzernen, Regierungen und Religionen?

Könnte es sein, dass du dir durch das Unterdrücken von Angst weniger Sorgen um gesundheitsschädliche Arbeits- oder Lebensbedingungen machst, damit du gemeinsam mit anderen keine unvorhersehbaren oder unkontrollierten Maßnahmen ergreifst? Zwingt dich die Ablehnung von Angst dazu, isoliert von den anderen zu bleiben, weil du ohne Angst nicht lernen kannst, dir zu vertrauen, dass du in Gegenwart anderer Menschen für dich sorgen kannst? Vermeidest du es, dich mit anderen Menschen zu verbinden, weil du ohne bewusste Angst deine Bedürfnisse nicht klar ausdrücken kannst, fehlende Unterscheidungen oder Grenzen nicht erkennen kannst oder verworrene Kommunikationen nicht aufspüren und klarstellen kannst?

Blockierst du dich, erwachsene verantwortliche Angst zu nutzen, weil du dich als isolierte, betäubte Einzelperson nicht zu Gemeinschaften zusammenschließen kannst, welche in kreisförmigen, spiralförmigen und wolkenförmigen Formationen

nichtlineare Intelligenz anzapfen und umsetzen, und musst du dich stattdessen langsamen und stupiden hierarchischen Organisationen wie der Polizei und dem Militär beugen?

Könnte authentische Initiation in erwachsene Angst der Beginn der (R)Evolution sein?

EXPERIMENT:

Hier sind vier produktive Bereiche, in denen du damit experimentieren kannst, dir die Vorzüge der Angst wieder zurückzuholen:

SPARK149.01 KALIBRIERE DEINE ANGST. Bei diesem Experiment kalibrierst du die Genauigkeit deiner Angst. Achte als erstes darauf, dass du die *Neue Landkarte der Gefühle* verwendest, wo Angst neutrale Energie und Information ist (weder *schlecht* noch *negativ*), von 0% bis 100% intensiv ist und dir in deinem erwachsenen Leben dient. Dann wähle irgendeinen Gegenstand oder Umstand in deiner Umgebung aus und fang an, deine *Taubheitsschwelle* herabzusetzen, um Angst darüber zu fühlen.

Stell dir absolut verrückte Dinge vor, vor denen du Angst haben könntest. Wenn du dir einen Apfel aussuchst, dann fürchte dich zum Beispiel davor, dass der Apfel explodieren und dein ganzes Haus in die Luft jagen könnte. Habe Angst davor, dass der Apfel heimlich vergiftet wurde. Habe Angst davor, dass der Apfel dich in einen Frosch verwandelt. Habe Angst davor, dass dich die Person, die sagte, der Apfel sei köstlich, anlog, und der Apfel ekelhaft schmeckt. Habe Angst davor, dass der Apfel ein Liebestrank ist, der bewirkt, dass du dich hoffnungslos in die erste Person verliebst, die du siehst, nachdem du den Apfel gegessen hast. Habe Angst davor, dass der Apfel gestohlen ist und du eingesperrt wirst, falls du ihn isst, und so weiter. Mach das gleiche mit deinem T-Shirt, einer Wolke am Himmel, dem Stuhl, einem Wasserglas, einem Lied im Radio, deinem Telefon, einer Türklinke, einem schlechten Geruch und so weiter.

Sobald du haarsträubende Arten und Weisen gesammelt hast, auf die du Angst vor einer Sache haben kannst, kalibriere deine Angst mithilfe der folgenden drei Kriterien:

1. Ist das, wovor du Angst hast, *möglich*? Falls nicht, stoppe hier. Falls es möglich ist, mache weiter.
2. Ist das, wovor du Angst hast, *wahrscheinlich*? Liegt die Wahrscheinlichkeit unter 10%, stoppe hier. Falls die Wahrscheinlichkeit über 10% liegt, mach weiter.
3. Ist das, wovor du Angst hast, *wirklich*? Aah! Hier wird es knifflig! Wenn eine Angst sowohl *möglich* als auch *wahrscheinlich* ist, wie kannst du dann überprüfen, ob deine Angst *wirklich* ist? Um den Wahrheitsgehalt deiner Angst zu überprüfen – d.h. festzustellen, ob dich deine Angst über etwas Konkretes und Fühlbares in der Gegenwart informiert – musst du gesunden Menschenverstand gebrauchen. Das Problem ist, dass gesunder Menschenverstand gar nicht so verbreitet ist. Allerdings kannst du gesunden Menschenverstand durch kalibrierte Angst ersetzen. Das bedeutet, deine Meinung zu ändern und damit einverstanden zu sein, Angst zu fühlen. Wenn du spürst, dass du Angst

hast, brauchst du dir keine Sorgen mehr darüber machen, Angst zu kriegen, denn du *fühlst die Angst ja schon*. Benutze die Angst, um herauszufinden, ob das, wovor du Angst hast, tatsächlich so ist.

Bei dem Apfel ist es mit ziemlicher Sicherheit weniger als 10% wahrscheinlich, dass er ein Liebestrank ist, dass er explodieren wird, dass er dich in einen Frosch verwandelt oder dass du eingesperrt wirst. Wenn du den Apfel aus einem ordentlichen Geschäft hast und du ihn unter vielen anderen Äpfeln ausgesucht hast, ist er wahrscheinlich nicht vergiftet, obwohl eine reelle Chance besteht, dass der Bauer Pestizide eingesetzt hat. Den Apfel zu waschen wäre dann ein weiser Gebrauch deiner Angst. Du könntest den Apfel auch aufschneiden, um zu sehen, ob er gut aussieht und gut riecht, bevor du ihn probierst. Wenn du beschließt, dass der Apfel sauber ist und gut schmecken könnte, dann beschließe, deiner eigenen Einschätzung zu vertrauen und nimm einen Biss. Wenn er dann gut schmeckt (und du nicht plötzlich irgendeine unerwartete Person liebst), dann bist du der Kalibrierung deiner Angst einen Schritt näher gekommen. Mach das gleiche mit jeder verrückten Angst, die dir in den Sinn kommt. Sei dir darüber bewusst, dass deine Einschätzung nicht immer akkurat sein wird. Während der Kalibrierung ist das zu erwarten. Angst ist nicht perfekt. Angst ist nützlich.

SPARK149.02 BEMERKE UNBEWUSSTE TAUBHEIT. Erstelle eine Liste von Dingen, vor denen du genug Angst bekommen *könntest*, um in Aktion zu treten, es aber nicht tust, *weil du unbewusst die Angst ignorierst*. Einige Beispiele für die Unterdrückung von subtilen Ängsten sind: Die Angst, davon abhängig zu sein, dass dir eine Regierung Sicherheit bietet, während diese Regierung bereits korrupt ist; die Angst davor, dass die genetisch manipulierten Lebensmittel bei McDonald's und anderen Fast Food Ketten zu Krebs oder anderen Krankheiten führen könnten; die Angst, dass der Gebrauch eines Mobiltelefons dein Gehirn frittieren könnte; die Angst, dass die Zeitungen und Nachrichtenkanäle deiner Nation alle im Besitz von sechs Großkonzernen sind, welche verfälschte Informationen liefern könnten; die Angst, dass die globale Ölproduktion 2005 ihr Ölfördermaximum erreichte und die Benzinpreise trotzdem noch niedrig bleiben, was darauf hindeutet, dass die Preise zugunsten Anderen manipuliert werden; die Angst, dass die Technologie, von der du mittlerweile abhängig bist, dich jeden Moment im Stich lassen und dich ohne die Fertigkeiten, die es braucht, um auf der Erde zu überleben, deinem Schicksal überlassen könnte (*Technopenuriaphobie*); die Angst davor, dass – obwohl du einen neuen Präsidenten gewählt hast, der eine neue Politik versprach, die gleiche alte Politik aber weitergeht – es Anzeichen gibt, dass deine Stimme bedeutungslos ist und dass jemand hinter dem Präsidenten die eigentlichen Fäden zu seinem privaten Vorteil in der Hand hält; die Angst, dass die globalen Just-in-time Nahrungsmittel-Versorgungsketten, die enorme Mengen billiger Nahrung aus Dritte-Welt-Ländern per Flugzeug, Schiff oder Lastwagen auf die Regale deines Supermarktes bringen, zum Erliegen kommen könnten, so dass die Regale innerhalb von zwei Tagen leer sein würden; die Angst, dass die Lerninhalte, die deinen Kindern in der Schule aufgezwungen werden, sie nicht auf jene Zukunft vorbereiten, die sich mit Riesenschritten nähert, und so weiter.

Wenn du Ängste bemerkst, die du unbewusst vielleicht betäubst, geht es nicht darum, paranoid zu werden oder dich irgendeiner Verschwörungstheorie

anzuschließen. Es geht darum, dir des Grades bewusst zu werden, bis zu welchem du naiverweise vermeidest, Ängste wahrzunehmen, die zwar sehr gering aber potentiell sehr nützlich sind. Durch das Unterdrücken von Ängsten verlierst du natürlich-intelligente Impulse, um Maßnahmen zu ergreifen und Entscheidungen zu treffen. Sobald du diese Ängste zurückgewinnst, fang an aufzulisten, welche Schritte du eventuell unternehmen könntest, wenn du darauf vertrauen würdest, dass dich deine Angst intelligent informiert. Dann ziehe in Erwägung, einige dieser Schritte durchzuführen, auch es wenn deine Nachbarn nicht tun.

SPARK149.03 ERMITTLE ANGSTBEHAFTETE VERSPANNUNGEN. Verschiedene Verspannungen in deinem Körper könnten lang ignorierte Ängste signalisieren. Statt zu versuchen, Muskelverspannungen nachzugeben und diese zu akzeptieren, ändere deine Taktik und beginne, in den Verspannungen die Schätze aufzuspüren, die sie für dich bereithalten. Entspanne dich, gehe dann zu der Verspannung und sage: „Hallo Verspannung. Ich habe dich gefunden! Bitte informiere mich über die Ängste, die du für mich festgehalten hast. Ich bin jetzt bereit zuzuhören.“ Jede Verspannung, die du findest, hat Information und Energie für deine persönliche Entwicklung. Empfange ihre nährenden Gaben mit Würde.

SPARK149.04 NUTZE DEINE ANGST ALS WERKZEUG. Wir alle haben Tricks und Werkzeuge entwickelt, um in der Welt zurechtzukommen. Dieses Experiment ist dazu da, diese Maske von *Ich bin cool, ich bin stark, ich habe alles unter Kontrolle, starker Typ* beiseite zu legen und stattdessen deine Angst als dein erstes Werkzeug zu benutzen. Achte dabei besonders auf deine rasch vorübergehenden Ängste in niedriger Intensität. Bemerke sie und sage: „*Ich fühle mich 3% ängstlich, weil...*“ Nutze diese Ängste professionell.

Deine Klienten können nur so weit gehen, wie du selbst gehen kannst. Wenn du als Elternteil, Berater, Lehrer, Erfinder, Darsteller, Manager, Therapeut, Heiler, Trainer usw. dienst und den Wunsch verspürst, das Potential deines Klienten freizusetzen oder Veränderung in einer Organisation zu bewirken, dann kannst du deine Angst nicht mehr geknebelt und gefesselt im Keller belassen. Am wirksamsten kannst du neue Ergebnisse erzielen, wenn du neue Möglichkeiten erkennst, aber das ist beängstigend, denn neue Möglichkeiten zu erkennen, verändert die Art und Weise, wie die Realität für dich funktioniert. Da alles Neue aus dem Unbekannten des nächsten Moments entsteht, ist Angst ein Werkzeug der Zukunft.