

SPARK 160

(Matrix Code: **SPARK160.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Wenn es nicht in Ordnung ist, Angst zu fühlen, könntest du Schwierigkeiten haben, einzuschlafen.

VERTIEFUNG: Nur mit Mühe einschlafen zu können ist weiter verbreitet als es den meisten Menschen bewusst ist. Werfen wir einmal einen Blick darauf, warum es so sein könnte und was du dagegen tun kannst.

Um einzuschlafen, muss dein bewusster Verstand die Kontrolle loslassen. Warum würde der Verstand die Kontrolle behalten wollen? Vielleicht weil du vor langer Zeit eine überlebensmotivierte Gewohnheit entwickelt hast, dich ans Wachsein zu klammern, um deine Mutter zu schützen oder deinen Onkel zu meiden oder deinem Vater oder einem deiner Geschwister zu entfliehen. Wachsamkeit aufrechtzuerhalten, um als Kind auf dich oder deine Lieben achtzugeben, ist eine hehre Verpflichtung. Als erwachsener Mensch jedoch können *Schlafstörungen* zu einer ernsthaften Beeinträchtigung deines Lebens werden.

Versuche dir vorzustellen, deiner Umgebung gegenüber *nicht* wachsam zu bleiben, *nicht* intensiv auf Bewegungen oder Geräusche zu hören, die auf eine herannahende Gefahr schließen lassen. Welches Gefühl kommt auf? Wahrscheinlich Angst.

Es könnte bloß 3% starke Angst sein, aber es ist die Angst, dass dir oder jemandem, den du liebst, etwas Schlimmes passieren könnte. Indem du in Alarmbereitschaft bist, hast du die Chance, dieses Schlimme zu verhindern, was auch immer das sein mag.

Indem du wachsam bleibst, kannst du zwar die Angst davor vermeiden, etwas Schlimmes nicht mitzubekommen, aber du kannst nicht einschlafen, weil du wachsam bleiben musst.

Wenn du die Kontrolle loslässt, kannst du aufhören, wachsam zu sein, aber dann kommt die Angst auf, dass etwas Schlimmes passieren wird, also kannst du nicht einschlafen.

Wenn du im Internet *Schlafstörungen* recherchierst, wirst du feststellen, dass der Gebrauch von Schlafmitteln selten hinterfragt wird. Vielmehr nimmt der Verkauf von sowohl verschriebenen als auch rezeptfreien Schlafmitteln zu. Manche leihen sich sogar Schlaftabletten vom Rezept ihrer Freunde. Über 10 Millionen Amerikaner und etwa einer von zehn Briten nehmen Schlafmittel. Die populäre Sorge bei der Online-Suche dreht sich eher um die Frage: „Welche Schlaftablette ist die richtige für dich?“

Laut Umfragen nutzen wohlhabende ältere weiße Frauen am häufigsten Schlaftabletten, trotz der Tatsache, dass Schlafmittel die Wahrscheinlichkeit von Alzheimer und Demenz steigern. Interessanterweise ist die Nutzung öffentlicher psychiatrischer Dienste einer der Faktoren, der am stärksten mit der Einnahme von Schlafmitteln bei Schlafstörungen assoziiert wird.

Was ist sonst noch möglich?

EXPERIMENT: Die folgenden Experimente helfen dir, eine neue Beziehung mit der Angst einzugehen, der Angst, die Kontrolle zu verlieren, wenn sich dein bewusster Verstand in der Nacht langsam ausblendet und du einschläfst.

1. **SPARK160.01** Achte zunächst darauf, dass du die *Neue Landkarte der Gefühle* benutzt, auf der Angst eines der vier neutralen erwachsenen Gefühle ist, die dir die Energie und Information liefern, um dein Leben zu führen. Landkarten auszutauschen ist kein *Konzeptwechsel*, der in deinem Verstand stattfindet und ändert, *worüber du nachdenkst*. Es ist ein *Wechsel in der Denkweise*, der sich in deinem energetischen Körper vollzieht und ändert, wer du bist, indem er die Unterscheidungen und Modelle, *mit denen du denkst*, ändert. (Du findest wesentlich mehr darüber in meinem Buch [Die Kraft des bewussten Fühlens](#).)
2. **SPARK160.02** Verkable Angst in deinem Verstand neu. Gewohnheitsmäßig wird eine alte und vergessene automatische Verbindung zwischen der Erfahrung der Angst (dir jagt ein Schauer über den Rücken, zugeschnürter Brustkorb, schneller Atem, Herzrasen, Schwitzen, die Haare auf deinen Armen stellen sich auf) verwendet, die eigentlich so neutral ist wie das Essen eines Apfels, und dem, was diese Erfahrung für dich bedeutet. Die Verkabelung, bei der das rote Kabel der Angst mit dem schwarzen oder grauen Kabel mit der Bedeutung „SCHLIMM!“, „gefährlich“, „Ich werde gleich verletzt oder verlassen“ oder „gleich wird jemand sterben, vielleicht sogar ich...“ verbunden ist, könnte ein Überbleibsel aus der Kindheit sein. Du kannst jetzt einen Moment damit verbringen, deine Verbindung neu zu verkabeln. Schließ deine Augen. Greif mit beiden Händen in dein Gehirn. Finde behutsam das rote Kabel der Angst. Sieh dir an, welche Farbe das andere Kabel hat, mit dem es verdrahtet ist. Schneide die Verbindung durch. Halte das rote Kabel weiterhin fest, aber leg das andersfarbige Kabel wieder zurück in dein Gehirn. Taste nach dem anderen losen Ende des roten Kabels. Wenn du es gefunden hast, drehe die beiden Enden der beiden roten Kabel wieder behutsam zusammen. Verlöte sie. Achte darauf, dass die Verbindung gut hält (falls sie bricht, löte sie einfach wieder zusammen). Dann teste deine Verbindung. Werde ein bisschen ängstlich und merke, dass bei der neuen Verbindung *das rote Kabel dem roten Kabel entspricht*. Die Bedeutung ist: *Angst ist Angst*. Mit der neuen Verbindung kannst du die Angst als Energie und Information nutzen, um zu unterscheiden, präzise zu sein, sorgfältig zu sein, intelligente Risiken einzugehen usw. Elegant, nicht wahr?
3. **SPARK160.03** Ersterne die Angst. *Ersternen* bedeutet, *dich von einem Planeten in einen Stern zu verwandeln*. Die Angst zu ersternen ist eine archetypische Initiation ins Erwachsensein, die in einem gehaltenen und navigierten Raum stattfindet, (normalerweise während eines [Possibility Labs](#) oder dem [Feelings Practitioner Zertifizierungsprogramm](#)), wo du dahin geführt wirst, bewusst Schritt für Schritt zu 100% intensiver archetypischer Angst zu navigieren, als vollkommen neutrale Erfahrung, und das so lange wie du willst ohne jeglichen Grund. Die Initiation ist laut und intensiv und ändert das Nervensystem deines Körpers zu seiner erwachsenen Konfiguration. Sobald

- du deine eigene Angst ererbt hast, kannst du anderen helfen, ihre zu ererben. Das könnte zu deinem neuen Beruf werden...
4. Übe dich darin, bewusst das Territorium der Ängste in deinem Alltag zu betreten, um ein besserer Schöpfer oder Entscheider zu werden. Und so geht es:
 - a. **SPARK160.04** Mach eine Praxis daraus, bewusst das Territorium der Angst zu betreten, wenn du dich ins Restaurant setzt, damit du dir etwas bestellst und isst, was du noch nie vorher probiert hast.
 - b. **SPARK160.06** Mach eine Praxis daraus, bewusst das Territorium der Angst zu betreten, wenn du jemanden anrufst, damit du mehr radikale Ehrlichkeit in deine Konversation bringst, als du es je zuvor konntest.
 - c. **SPARK160.07** Mach eine Praxis daraus, bewusst das Territorium der Angst zu betreten, wenn du anfängst, einen Satz oder eine Seite zu schreiben, damit deine Worte mehr Klarheit und Kraft übermitteln, als dein Wagemut je vorher entfesseln konnte.
 - d. **SPARK160.08** Mach eine Praxis daraus, bewusst das Territorium der Angst zu betreten, wenn du deinen Partner triffst, damit jedes Wort und jede Geste aus einem neuen Ort in dir kommt, einem Ort, den der andere nicht bereits vorhersehen kann, so dass mehr Liebe geschehen kann.
 - e. **SPARK160.09** Und so weiter... Mach eine Praxis daraus, während deines Alltags bewusst das Territorium der Angst zu betreten, um dich damit vertraut zu machen, im Unbekannten zu bleiben und zu forschen. Nimm wahr, was aufkommt, im Sinne von nützlichen neuen Erkenntnissen und nichtlinearen Möglichkeiten. Wenn du dich dann abends schlafenlegst, machst du einfach weiter damit. Ja, es ist beängstigend. Das ist das normale Leben. Lass die Kontrolle los. Heiße die Ängste willkommen. Genieße es.
 5. **SPARK160.05** Wenn du schläfst, träumst du, auch wenn du dich nicht an deine Träume erinnerst. Mittlerweile weißt du, dass dir gute Träume ebenso Ärger bereiten können wie schlechte Träume. Hier ist eine neue Entscheidung, die du täglich vor dem Einschlafen treffen kannst. Es ist die Entscheidung eines Abenteurers, jemandem, der *Zurück in die Zukunft* liebt, *Indiana Jones*, *Star Wars*, *Mission Impossible*, oder *Avatar*. Sie lautet so. Nimm einen tiefen Atemzug, seufze und beschließe: „Ich kann mich entspannen, weil ich weiß, Ärger ist im Anzug.“