

## SPARK 164

(Matrix Code: **SPARK164.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**UNTERSCHIEDUNG:** Aggression ergibt sich aus Angst vor etwas.

**VERTIEFUNG:** Die zwei uninitiierten menschlichen Reaktionen auf Angst sind *Flucht* oder *Kampf*, das heißt, wegzurennen oder zu konfrontieren und möglichst alles zu vernichten, was dir Angst macht.

In der Massenmedienwelt der modernen Megaregierungen, wo die gegenseitige Zerstörung garantiert ist, passiert so viel und passiert so vieles nicht, was tiefliegende Ängste hervorruft, die jedoch nicht durch Angriff gestoppt werden können. Diejenigen, die versuchen, die Angsterzeuger anzugreifen (die Waldabbrenner, die Meerestöter, die Kriegshetzer, die GMO Nutzer, die Geldmanipulatoren, die Atomwaffenhersteller, die Unternehmer, die Profit um jeden Preis machen, usw.), könnten sogar auf die eine oder andere Weise aus dem Weg geschafft werden, was dich zusätzlich beängstigen könnte.

Wenn du nicht wegrennen und dich nicht verstecken kannst – weil es auf einem kleinen, runden Planeten keine Ausgangstür gibt... und wenn du keinen Gegenangriff ausführen kannst – weil das wie der Versuch wäre, einen Schwarm wütender radioaktiver Hornissendrohnen abzuwehren – dann kann weder deine Angst noch deine Wut ausgedrückt und vollendet werden. Deine Gefühle bleiben unausgedrückt.

Bereits im Kindergarten vermischen sich deine unausgedrückten Gefühle von Angst und Wut und verwandeln sich in Aggression (eines der vermischten Gefühle). Die Aggression wird dann zu einer Hintergrundemotion in deinem Leben und sickert unwirksam zu jedem durch, der in deiner Nähe ist.

Nicht, dass Aggression schlecht ist – genau wie Depression nicht schlecht ist, Verzweiflung nicht schlecht ist, Melancholie, Schuld, Scham, Eifersucht, Ekel... keines der vermischten Gefühle schlecht ist. Sie sind einfach nur ineffektiv. Egal, wie stark du ein vermisstes Gefühl erlebst oder ausdrückst, es ändert sich nichts, denn vermischte Gefühle sind nicht dazu gedacht, etwas zu ändern. Die Vermischung von Gefühlen ist eine Boxstrategie, um dich zu schützen.

### EXPERIMENT:

**SPARK164.01** Setze deine Taubheitsschwelle soweit herab, dass du wahrnimmst, wann du aggressiv bist. Reserviere einen Abschnitt in deinem *Beep! Buch*, um aufzulisten, was dich aggressiv gemacht hat, wie hoch der Prozentsatz deiner Aggressivität ist, wie du die Aggression ausgedrückt hast, und wovor du Angst hast, das dich aggressiv hat werden lassen. Deine Liste könnte so aussehen:

TAG	AUSLÖSER	%	AUSDRUCK	URSPRÜNGLICHE ANGST
09/11	Fahrer schneidet Weg ab	62%	fluchen, hupen, schlechte Laune	Angst vor Tod, Zuspätkommen, schmerzhaften Verletzungen, teuren Autoreparaturen, Angst vor der Angst.

TAG	AUSLÖSER	%	AUSDRUCK	URSPRÜNGLICHE ANGST
09/11	lange Schlange im Postamt	33%	schlechte Laune, unhöflich zu dem Mann, unfreundlich, verspannte Schultern, den ganzen Tag „in Eile“	Angst vor Zeitverschwendung, Zuspätkommen, Angst davor, ein Opfer der Inkompetenz bürokratischer Systeme zu sein.
09/11	Kind unterbricht mich	28%	schimpfen, meine Liebe entziehen, Strafe androhen	Angst, das Abendessen nicht pünktlich auf dem Tisch zu haben, Angst vor Ablenkung, Angst, nicht gut genug zu sein, Angst, Liebe zu verlieren.
09/11	Kriegsnachrichten im Fernsehen	48%	Fernsehen ausschalten, rumschreien, schlechte Laune, Hoffnungslosigkeit	Angst, machtlos zu sein, und davor, ein Opfer von psychopathischen Führern zu sein.
09/11	Ehemann kommt spät nach Hause	16%	mürrisch, lustlos, hochmütig, boshaft, insgeheim Rachepläne schmieden	Angst, betrogen zu werden, nicht respektiert zu werden, Angst, Intimität zu verlieren.

etc.

Es wird nicht lange dauern, bis du Muster erkennst (wie die Beobachtung, dass du dem Kind Liebe entziehst aus Angst, dass du die Liebe deines Ehemanns verlierst...) und erkennst, dass selbst scheinbar unbedeutende Vorkommnisse große Aggressionen auslösen können, welche tiefverwurzelte Ängste enthüllen.

Jetzt, da du siehst wie viel Aggression tagtäglich in dir aufkommt, gilt es, eine Unterscheidung anzuwenden. Sieh deine Liste durch und trenne zwischen den folgenden beiden Ängsten:

- Welche Ängste sind *Gefühle*, die du nutzt, um neue Pläne zu machen, dich um Dinge zu kümmern, Kommunikationen zu überprüfen, zentriert zu bleiben, nicht an den Haken zu gehen usw., und die nach weniger als drei Minuten verschwinden?
- Welche Ängste sind *Emotionen*, die dich runterziehen und stundenlang andauern?

Die Vermischung von Wut und Angst als Aggression zu nutzen ist manipulativ, denn du zeigst nicht, wovor du Angst hast und was dich deswegen wütend macht. Mit deiner neuen Erkenntnis darüber, was in deinem Inneren los ist, kannst du jetzt sagen: „*Ich fühle mich wütend, weil es mir Angst macht, dass \_\_\_\_\_*.“ Das wird dein Leben verändern.

**SPARK164.02** Suche aus deinen emotionalen Ängsten die unangenehmste Angst heraus. Nutze sie während deines nächsten Possibility Labs als Tür zu einem Heilungs- und Transformationsprozess. Setz dich in den Möglichkeitsstuhl, und wenn der Possibility Manager, der dir gegenüber sitzt, sagt: „*Was kann ich für dich tun?*“, dann sagst du: „*Ich merke immer wieder, dass eine emotionale Angst hochkommt, die mich aggressiv macht, und ich will, dass du mir hilfst, das zu ändern.*“

**SPARK164.03** Extra-Bonus Piratenexperiment: Um produktiven Nutzen aus deinen Ängsten zu ziehen, wenn es um Dinge geht, die zu massiv und nebulös sind, um sie zu ändern, geht es bei diesem Experiment darum, selbst zu einem Schwarm zu werden – zu einem Einflussfeld.

Dieses Piratenexperiment hat zwei Phasen.

Phase 1: ERSCHAFFE EINEN KRISTALLISATIONSKEIM DER NÄCHSTEN KULTUR Rufe einen kleinen Kreis gleichgesinnter Freunde zusammen, der sich jede Woche bei dir zu Hause trifft, ohne Alkohol zu konsumieren. Unterstützt euch bei den Treffen gegenseitig, immer geschickter darin zu werden, die Unterscheidungen eures gewählten Kontextes zur praktischen Anwendung zu bringen. Der Kontext bestimmt die Beziehung deiner Gruppe hinsichtlich Verantwortung und Bewusstsein und ist die Quelle der Unterscheidungen, Denkweisen und Praktiken deiner Gruppe. Der Kontext, der für dieses spezielle *Piratenexperiment* am wirksamsten ist, ist der Kontext radikaler Verantwortung. Bring dein Team dazu, eine *praktizierende Gemeinschaft* zu werden.

Phase 2: BRING DEINEN KEIM IN VERBINDUNG MIT ANDEREN KEIMEN IN DER GLOBALEN ETHNOSPHERE Vergrößere das Einflussfeld für die Herausbildung der nächsten Kultur, indem du maßgebliche Verbindungen zwischen deiner praktizierenden Gemeinschaft und anderen praktizierenden Gemeinschaften herstellst und dann realen Wert austauschst. Du kannst zum Beispiel Initiationsprozesse ins Erwachsensein, 3-D Druckpläne, Information und Kontakte, Heilkompetenzen für Technopenuriaphobie (TPP), geerntete Lebensmittel, Energielösungen, revolutionäre Theaterstücke usw. austauschen. Das heißt, dein Team wird Teil des globalen Teams, welches parallele Infrastrukturen für die Menschheit auf der Erde aufbaut, welches das neue Modell aufbaut, das das existierende Modell hinfällig macht.