

SPARK 173

(Matrix Code: **SPARK173.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Es könnte sein, dass dein Erwachsenen-Ich mit deinem Kindheits-Ich kontaminiert ist.

VERTIEFUNG: Was heißt das, „dein Erwachsenen-Ich ist mit deinem Kindheits-Ich kontaminiert“? (oder mit deinem Eltern-Ich oder deinem Gremlin-Ich ...?)

In den 1960er Jahren erläuterte Eric Berne die ursprünglichen Unterscheidungen auf seiner Landkarte der *Ich-Zustände* für die Transaktionsanalyse. Er entdeckte, dass wir Anteile haben. Mittlerweile hast du vermutlich bemerkt, dass Menschen vielfältige psychologische Facetten mit jeweils anderen Einstellungen, Eigenarten, Bedürfnissen usw. haben. Das sind unsere Identitäten in bestimmten Ich-Zuständen. Eine Palette von Identitäten zu haben, in die du blitzartig wechseln kannst, ist ein praktisches Werkzeug, um dich verschiedenartigen Umständen anzupassen, aber es kann auch bei deinen Freunden für Unterhaltung sorgen und dir helfen, bei dem Spiel Scharade zu gewinnen! Im Possibility Management lautet die Einladung, dir deine Identitätswechsel bewusst zu machen und sie willentlich vorzunehmen.

Das erste Problem bei dem Versuch, Bewusstsein über den Identitätswechsel zu erlangen, ergibt sich, wenn du dich mit einem Zustand *identifizierst*. Wenn du identifiziert bist, dann ist keine andere Realität wahrnehmbar als diejenige, die durch die Identität angeordnet wird, in die du aktuell geschlüpft bist. Das macht das Konzept eines bewussten Identitätswechsels undenkbar.

Die Lösung für dieses erste Problem besteht darin, absichtlich zu jeder Zeit eine gespaltene Identität aufrechtzuerhalten – Tag und Nacht, privat wie beruflich – indem du einen Teil deiner Aufmerksamkeit nutzt, um auf deine Aufmerksamkeit zu achten. Dann kannst du wahrnehmen, was du wahrnimmst, der Schlüssel für neutrale Selbstbeobachtung. Mittlerweile hast du auf deiner Initiationsreise im Possibility Management wahrscheinlich gelernt, dich ohne Bewertung zu beobachten. Da sich der Beobachter außerhalb deiner Box befindet, wird er von deinen Identitätswechseln nicht beeinflusst und merkt leicht, wann ein Wechsel geschieht. Selbstbeobachtung hilft dir zu vermeiden, dich mit irgendeiner bestimmten Identität, in die du wechselst, zu 100% zu identifizieren. Das ist sehr wertvoll, weil es eine Basis bildet, mit der du das zweite Problem angehen kannst...

Das zweite Problem dabei, Verantwortung für die Identitätswechsel zu übernehmen, ergibt sich, wenn deine Eltern-, Kind- oder Gremlin-Identität deine erwachsene Identität kontaminiert. Es gibt 3 gängige Arten, auf die du von klein auf Identitäten als Überlebenstaktik miteinander vermischt haben könntest.

1. Die Strategie, deine erwachsene Identität mit deiner *Kind-Identität* zu kontaminieren, ist vielleicht entstanden, als du als Kind bemerkst hast, dass die Vorbilder für Erwachsensein, die dir gezeigt wurden – von Eltern, Lehrern, Nachbarn, Politikern, Verwandten – abstoßend auf dich wirkten, weil diese Menschen nicht gerade glücklich aussahen im Gegensatz zu den Erfahrungen, die du als Kind gemacht hast. Du hast gesehen, dass die Erwachsenen die ganze Zeit arbeiten

müssen, sich Sorgen um das Geld machen, das Essen kochen und abwaschen, sich um das Haus und die Kinder kümmern, sich anschreien, Angst haben oder traurig sind, ohne jemanden zu haben, der ihnen Trost spendet und so weiter. Um dich vor diesem Erwachsensein zu schützen, könntest du dir daraufhin etwa Folgendes geschworen haben: „*Erwachsen zu werden sieht schrecklich aus. Ich werde niemals erwachsen werden.*“

Um deinem Schwur Folge zu leisten, hast du deine Kind-Identität in deine erwachsene Identität mit hineingemischt, damit du nie völlig erwachsen werden musstest. Auf diese Weise hast du dir ein Hintertürchen als Ausflucht offengehalten, um kindisch zu sein. Die Folge davon ist jetzt, dass deine automatische Reaktion auf Probleme, Konflikte, Gelegenheiten oder Herausforderungen darin besteht, dass du dich beschwerst, Vorwürfe machst, dich ärgerst, schmollst, Opfer bist, manipulierst, schlechte Laune bekommst oder dich entziehst, wodurch du dich naturgemäß davon abbringst, in einem Team zu sein und wirksame Ergebnisse zu erzielen. Ist dir das je passiert?

2. Wenn du im Vergleich dazu deine *Eltern-Identität* mit deiner erwachsenen Identität mischst, kannst du es verhindern, zu einer Autorität zu werden, und bleibst unangreifbar. Indem du einer externen Autorität den Vortritt lässt, duplizierst du die Neurose deiner Eltern und vertrittst starke Meinungen darüber, was richtig oder falsch ist, wie Dinge zu sein haben, was passieren sollte und was nicht und so weiter. Diese fremden Meinungen und Glaubenssätze ersticken deine freie Aufmerksamkeit, somit hast du keine Freiheit zu forschen oder dich weiterzuentwickeln. Dein Vorteil dabei, deine Eltern-Identität in deine erwachsene Identität mit hineinzumischen, besteht darin, dass du unbestreitbar Recht haben kannst. Doch die Regeln, an denen du dich festhältst, halten auch dich fest. Du kannst diesem Gefängnis entkommen, indem du heimlichst, lügst, betrügst, dich selbst täuschst oder dich mit Alkohol oder anderen einschläfernden Mitteln gegen den Schmerz betäubst, bei der Erfüllung deiner selbstauferlegten Lebensmission zu versagen. Erinnerst dich das an jemanden?

3. Es kann auch sein, dass du deine *Gremlin-Identität* in deine erwachsene Identität mit hineingemischt hast. Das passiert leicht, wenn du als Kind Schutz empfunden hast, wenn du die Fähigkeit deines Gremlins dazu genutzt hast, härter im Nehmen, gemeiner, gröber, ungehobelter, respektloser oder aggressiver zu sein als die anderen Kinder oder Erwachsenen. Die Vorstellung, erwachsen zu werden und dabei deinen Gremlin an deiner Seite sitzen zu haben statt vor dir als Schutzschild, fühlt sich auf Dummste ungeschützt an. Die Folge davon ist, dass jedes Mal, wenn stressige Situationen drohen oder sich eine Gelegenheit für Verletzlichkeit ergibt, ein Gremlin-kontaminierter Erwachsener reagiert, indem er die Bastarde erbarmungslos in tausend Stücke reißt, fluchend, spuckend, kratzend, kämpfend, stehend, drohend, alles zu zerstören und auf Rache zu sinnen. Kennst du so jemanden?

Die Lösung für das zweite Problem, das auftaucht, wenn du versuchst, dir den Identitätswechsel bewusst zu machen – und zwar deine Ich-Identitäten zu entmischen – ist ein Experiment.

EXPERIMENT:

SPARK173.01 Und das Experiment ist ein hartes Stück Arbeit... Deine erwachsene Identität von jeder anderen Identität zu unterscheiden, mit der sie vermischt sein könnte, kann von keinem anderen bewerkstelligt werden als von dir. Dein hauptsächlichstes Werkzeug wird darin bestehen, äußerst scharf zu erkennen, was es dich kostet, deinen Zugang zum Erwachsensein und damit dessen Tür zu den archetypischen Domänen einzubüßen. Wenn deine erwachsene Identität kontaminiert ist, kannst du nicht erwachsen sein, und somit kannst du nicht die archetypischen Qualitäten und Erfahrungen deines Seins genießen. Indem du diesen Schmerz als Freund an deiner Seite belässt, kann er dich warnend darauf hinweisen, keiner Reaktion zu vertrauen, zu der du dich bewegt fühlen könntest. Ja, hör einfach auf. Sag nichts. Warte. Reagiere nicht. Das Innehalten wird einen Rückschlag auslösen, den du bis zu seiner Quelle zurückverfolgen kannst – was in jedem Fall das Kontaminierungselement sein wird: die elterlichen Meinungen und Regeln, die Bedürfnisse und Ängste der Kindheit, oder die Schattenabsichten des Gremlins. Indem du deine Reaktion hinauszögerst, erkennst du den Kontaminanten. Und dann kannst du mit sorgfältiger Bemühung die kontaminierenden Elemente herausziehen und aus dem reinen Erwachsensein heraus reagieren, ohne Kritik, ohne Panik, und ohne das „*Ha-ha! Ich hab dich rangekriegt!*“ Grinsen des Gremlins. Ein Jahr lang wirst du vermutlich nahezu schweigend mit Menschen in Beziehung sein. (Bei mir hat es länger gedauert... aber ich bin langsam...)

Du kannst es schaffen (wenn du es versuchst). Das Erwachsensein ist es wert.