

ABENTEUER 1

Entdeckung: Du hast eine Box.

Bedeutung: Die Box ist unsere persönliche Auffassung von der Realität. Sie bestimmt, wie wir die Welt verstehen und mit ihr in Beziehung treten. Wir mögen sie Weltsicht, Paradigma, Glaubenssystem, Verteidigungsmechanismus, Überlebensstrategie, unsere Komfortzone, unser Ego oder unsere Persönlichkeit nennen, aber der Einfachheit halber werden wir sie hier unsere Box nennen. Die Box besteht aus miteinander verwobenen Glaubenssätzen, Geschichten, Annahmen, Erwartungen, Gründen, Meinungen, Vorlieben, Einstellungen, Entscheidungen, Ideen und Modellen. Die Box beantwortet für uns die Fragen: „Wer bin ich?“, „Wer sind diese anderen Menschen?“ und „Was mache ich an einem Ort wie diesem mit Menschen wie denen?“ Die Box gibt uns eine Identität. Sie ist ein Produkt unserer eigenen Vorstellungskraft, und sie ist unsere schönste und meistgeliebte künstlerische Kreation. Wir haben unsere Box weder von unseren Eltern geerbt – obwohl wir uns vielleicht ähnliche Bestandteile ausgesucht haben – noch wurde unsere Box durch Ereignisse oder Umstände geformt. Trotzdem gäben wir vielleicht lieber unserem Umfeld die Schuld daran, wie wir sind. Da uns das Innere unserer Box vertrauter ist als unser eigenes Wohnzimmer, nehmen wir es nur mehr undeutlich wahr. Jemand anderes könnte Dinge in unserem Wohnzimmer umstellen, ohne dass wir es merken, in unserer Box könnte uns das niemals passieren! Wir vergessen, dass unsere Box vorhanden ist, wie die Fische das Wasser in ihrem Aquarium vergessen. Wir leben im Zentrum unserer Box, da es in den Randbereichen für uns unangenehm werden kann, und wir umgeben uns mit Menschen und Umständen, die keine Bedrohung für unsere Box darstellen. Das erlaubt uns, in der Illusion zu leben, es gäbe keine Box. So schlau ist der boxeigene Verteidigungsmechanismus. Die einzige für uns unsichtbare Box ist unsere eigene. Jede andere Box können wir sehen, und jeder andere kann unsere Box sehen. Manchmal sind die Boxen anderer Menschen der unseren sehr ähnlich. Wir nennen diese Menschen dann unsere Freunde.

Experiment: Stelle dir vor, der Raum, in dem du dich jetzt befindest, ist deine Box. Beobachte, womit du deine Box angefüllt hast, um dich behaglich und sicher zu fühlen und was dir dabei hilft, dich als dich selbst zu erkennen? Fotos, Andenken, Lieblingsbücher, bedeutungsvolle Gegenstände, Kunstobjekte und so weiter. In den nächsten Minuten kannst du grundlegende Bestandteile deiner Box identifizieren oder auflisten, indem du dir die folgenden Fragen beantwortest: Was mag ich? Was mag ich nicht? Was macht mich glücklich? Was macht mich wütend? Nachdem du so die Grenzen deiner Box identifiziert hast, stelle dir vor, wie groß sie ist, verglichen mit dem Rest der Welt. Ist deine Box darauf ausgerichtet, die Welt auszuschließen oder darauf, dich klein zu halten?

Sobald wir uns vorstellen können, dass die Box existiert, gewinnen wir eine neue Perspektive. Wir erhaschen einen Blick von außen auf unsere Box. Diese (schockierende) neue Sichtweise erlaubt uns, unsere Box beim Namen zu nennen. Wir können unsere Box nur dann mit Box benennen, wenn wir sie von außen

betrachten. Die Ansicht, dass etwas anderes möglich ist als das, was unsere Box vorgibt, bewirkt eine Veränderung. Es ändert das Ziel unserer Box von Verteidigung auf Erweiterung. Diese neue Sichtweise enthüllt, dass unsere Box expandieren kann. Wir bekommen Zugang zu neuen Umgangsweisen mit Menschen und Situationen, weil wir sehen, dass Menschen Situationen erschaffen und dem Diktat ihrer Box gehorchen.

Verbringe diese Woche jeden Tag einige Minuten damit, im Detail darauf zu achten, welche Eigenschaften die Boxen haben, die andere Menschen sich geschaffen haben, und wahrzunehmen, wie deine Box auf ihre Box reagiert.

Viele Grüße,
Clinton Callahan