

## ABENTEUER 2

**Entdeckung:** Du bist nicht deine Box.

**Bedeutung:** (Diese Entdeckung ist schwer zu verstehen. Ihre Entschlüsselung greift fast auf Gebiete über, die der Philosophie und Religion angehören. Wir schlagen vor, dass du den folgenden Text als technische Beschreibung betrachtest und herausfindest, wie du die entsprechenden Werkzeuge nutzen kannst. Nachdem du ein paar Mal die Methoden zur Neuerfindung der Wirklichkeit angewendet hast, kannst du immer noch die philosophischen Schnörkel herausarbeiten, falls du es dann noch willst.)

Unser Körper scheint der Brennpunkt unseres Bewusstseins zu sein. Als Kinder finden wir heraus, dass wir den Körper veranlassen können, sich zu bewegen und zu sprechen. Wenn unser Körper weh tut, fühlen „wir“ das. Es klingt sehr plausibel, dass wir uns mit unserem Körper identifizieren. Wenn wir dann unsere Box aufbauen und die Box sagt „Ich denke“ und „Ich fühle“ und „Ich will“, verbinden wir unsere Box mit unserem Körper und machen beides gemeinsam zu unserer Identität.

Wir vermischen die körperlichen Bedürfnisse mit denen der Box und sagen: „Ich brauche...“ Wenn ich so etwas sage, klingt das eigentlich anmaßend und kühn. Andererseits ist es eine drastische Geste, um die Notwendigkeit der Identifikation in Frage zu stellen.

Die Entdeckung „Ich bin nicht meine Box“ bedeutet gleichzeitig „Ich bin nicht mein Körper“. Viele Menschen sind eher in den Tod gegangen, als dass sie diese Identifikation aufgegeben hätten. Denke nur an Königin Marie Antoinette, die für ihre Flucht aus Frankreich unbedingt neue Kleider mitnehmen „musste“, deren Herstellung geheime Pläne verriet und schließlich zu ihrem Untergang führte.

An dieser Stelle solltest du dich fragen: „Also gut. Wenn ich nicht meine Box bin, wer bin ich dann?“ Auf diese Frage werden wir jetzt nicht eingehen. Stattdessen fahren wir fort und eignen uns weiteres revolutionäres Wissen an.

Durch praktische Anwendungen dieses Wissens wirst du forschend einen Erfahrungsschatz ansammeln, der die Frage überflüssig macht. Die Suche nach einer festen Identität ergibt nur innerhalb einer Box einen Sinn, die versucht, sich gegen jede Erweiterung zu verteidigen.

**Experiment:** Die Entdeckung „Wir sind nicht unsere Box“ wird außerordentlich nützlich, sobald du sie umkehrst und auf die Menschen anwendest, die dir in der Arbeit oder zu Hause am nächsten stehen.

Wir reagieren auf andere, weil wir ihre unerfreulichen Äußerungen, denen wir begegnen, persönlich nehmen. Wir reagieren darauf, weil wir denken, dass „die anderen“ „uns“ „das“ antun.

Wenn wir aber zwischen dem anderen Menschen und seiner Box unterscheiden, dann haben wir Möglichkeiten der Kommunikation und Kontaktaufnahme, die uns vorher nicht zur Verfügung standen.

Wir können neu beginnen. Wir müssen nicht mehr annehmen, dass das Unangenehme von diesem anderen Menschen kommt. Stattdessen können wir sehen, dass unsere Box einfach auf seine Box reagiert und dies mit den „unerfreulichen Äußerungen“ begründet. Ganz plötzlich ist der andere nicht länger der Bösewicht oder der Held, sondern einfach ein Mensch, dessen Box bestimmte vorhersagbare, mechanische Verhaltensweisen aufweist.

An diesem Punkt beginnt das Experiment: Höchstwahrscheinlich wirst du innerhalb der nächsten Minuten jemand anderen oder dich selbst kritisch beurteilen. Sage dir genau in dem Moment, bevor du eine negative Geschichte erfindest: „Der andere ist nicht seine Box! Und ich bin nicht meine Box!“ Achte darauf, wie du nun empfindest.

Mit den besten Wünschen,

Clinton