

Clinton Callahan

Abenteuer Denken

(Leseauszug)

ABENTEUER 1

Entdeckung: Wir haben 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 dich gegen sie abzugrenzen? 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 Expansion. 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.

ABENTEUER 2

Entdeckung: Wir sind nicht unsere 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 aufgeben 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 oder die 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 anders oder dich selbst kritisch beurteilen. Sage dir genau in dem Moment, bevor du eine negative Geschichte erfindest: „Die anderen sind nicht ihre Box! Und ich bin nicht meine Box!“ Achte darauf, wie du nun empfindest.