



Die Sache mit der Box

Ich habe eine Box. Ich bin nicht meine Box. Du hast eine Box. Du bist nicht deine Box. Mit diesen Unterscheidungen werden wir nie mehr einen Konflikt haben. Es sind unsere Boxen, die den Konflikt haben und alles dafür tun, um zu gewinnen, weil es das ist, was sie gelernt haben, um zu überleben. Diese Klarheit kann verlockende Möglichkeiten zu mehr Authentizität, echter Nähe und vertrauensvollem Miteinander öffnen. Wenn das attraktiv für dich klingt, findest du in den folgenden Ausführungen weitere Hinweise.

Die Box ist nicht gut oder schlecht. (Wertungen wie gut, schlecht, richtig, falsch sind selbst Box-Tricks.) Die Box ist die Box oder anders gesagt, die Summe aller Glaubenssätze, Verhaltensmuster, Überlebensmechanismen, Meinungen, Vorstellungen, Normen, Tabus, Urteile, Prägungen usw. Andere Namen für die Box sind Ego, Persönlichkeit, Charakter, Identität oder Komfortzone.

Es geht nicht darum, die Box loszuwerden. Allerdings ist es möglich, in spezifischen Übungen zu erleben, dass die Box optional ist, dass du sie wechseln kannst, so wie du deine Kleider wechselst, dass du mit ihr experimentieren und sie expandieren kannst, so dass dir mehr Möglichkeiten zur Verfügung stehen. Und in manchen Initiationsprozessen oder Lebensumständen mag es dir vorkommen, als ob deine Box stirbt, verbrennt, zerschmilzt, zersplittert. Wenn du erfahren hast, dass 100% Angst ok für dich sind und du größer bist als deine Angst, wirst du anfangen, solche Momente zu genießen und dir wünschen, länger darin zu verweilen. Doch egal, ob du es herbeisehnst oder zu vermeiden suchst – die Box bildet sich, oft anfangs unbemerkt, von allein wieder neu wie ein Phönix aus der Asche oder wie flüssiges Gold, das beim Abkühlen erstarrt.

Vielleicht, insbesondere, wenn du unsere Spielwelt und den Kontext dahinter schon etwas kennst, sind dir diese neuen Denkweisen bereits vertraut. Womöglich machst du die Unterscheidung zwischen deiner Box und deinem Sein schon im Alltag und sagst Dinge wie „meine Box überarbeitet sich gern“ oder „meine Box spielt gern den netten Jungen und passt sich an“ oder „meine Box überlebt, indem sie sich klein macht“. Nimm dir einen Moment Zeit und überlege, ob dir ein Satz in der Art einfällt, der ein typisches Verhalten deiner Box beschreibt, mit dem du nicht wirklich zufrieden bist.

Hast du einen solchen Satz? Wenn nicht, wähle, was dir zuerst in den Sinn kommt. Am besten schreibst du ihn dir auf. (Die Box ist sehr trickreich und filtert permanent, insbesondere alles, wodurch sie in Frage gestellt werden könnte.)

Der Satz, den du gefunden hast, beschreibt einen Aspekt von Kanal 1 deiner Box. Deine Box kreiert weitere Details, je nach Bedarf ganze Geschichts-Welten und eine Menge konkreter Erfahrungen, die dazu passen und beweisen, dass genau dies ein wichtiger Bestandteil deiner Box ist.

Im nächsten Schritt geht es darum, einen cleveren Schachzug deiner Box aufzudecken. Es gibt Situationen, in denen Kanal 1 nicht funktioniert, z.B. aufgrund äußerer Anforderungen oder weil du in dir den Anspruch entwickelst, dich zu verändern.



Also wirst du dich bemühen, etwas anderes zu versuchen. Oft ist es so etwas wie das Gegenteil. Wenn du genau nachforschst, kann es sein, dass du entdeckst, diese alternative Handlungsweise schon länger zur Verfügung zu haben.

Und damit sind wir bei Kanal 2. Die schmerzliche Nachricht: Auch das ist Bestandteil deiner Box. Nehmen wir als Beispiel die „Busy-Busy-Box“, die überzeugend erklärt, warum sie eine bestimmte Aufgabe nicht übernehmen will, um aus diesem Muster auszubrechen. Oder den „netten Jungen“ (es gibt auch die „nette Mädchen“-Variante), der ohne mit der Wimper zu zucken und ohne es zu merken gelegentlich eiskalt über Leichen geht. Ich war manchmal tatsächlich im Glauben, meiner Box entronnen zu sein mit solchen Tricks. Bis mir andere Boxen die Chance gegeben haben, den Trick bei ihnen zu entdecken und mir dadurch zu der nüchternen Klarheit verholfen haben: Wenn ich mich nicht anpasse, um zu beweisen, dass ich nicht abhängig bin von anderen, bin ich nicht wirklich in der kreativen Freiheit meines Seins, sondern im Überlebensmodus meiner Box, abhängig davon, dass andere bemerken, wie cool nicht-angepasst ich bin.

Was ist dein Kanal 2 zu dem Satz, den du gefunden hast? Es könnten Verhaltensweisen sein, die im Widerspruch zu Kanal 1 zu sein scheinen und doch damit zusammen hängen, weil du sie verwendest, wenn ersterer nicht funktioniert oder du ihm entkommen willst.

Ein paar weitere, ziemlich verbreitete Beispiele für scheinbare Gegensätze, die sich auf Kanal 1 und 2 aufteilen können: Als Opfer reagieren oder mit überzogener Wut Grenzen setzen; die Bürde der Welt auf den eigenen Schultern tragen oder komplett zusammenbrechen; auf alles eine Antwort haben oder wegen der allgemeinen Sinnlosigkeit in Depression versinken; sich über andere stellen und für besser halten oder sich in Grund und Boden schämen; sich schüchtern zurückhalten oder unbewusst den Raum beherrschen; perfekt und angepasst sein oder jeder Anweisung trotzen und Makellosigkeit zerstören; als Rädchen im Getriebe mitspielen oder (mehr oder weniger) heimlich Macht ausüben; usw.

Das Experiment besteht darin, in neutraler Selbstbeobachtung die verschiedenen Aspekte von Kanal 1 und 2 zu entdecken. Keine Verurteilung, keine Maßnahmen, nur beobachten. Wenn du das eine Weile machst, kann es passieren, dass du entdeckst, wie du neue Verhaltensweisen wählst, diesmal ohne Grund, ohne Geschichte, aus deinem Sein heraus.

Viel Spaß beim Experimentieren
Georg