

SPARK 001

(Matrix Code: **SPARK001.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Du hast eine Box.

VERTIEFUNG: Deine „Box“ ist dein persönliches Realitätskonstrukt. Sie bestimmt, wie du die Welt verstehst und mit ihr in Beziehung trittst. Du kannst sie „Weltsicht“, „Paradigma“, „Glaubenssystem“, „Verteidigungsmechanismus“, „Überlebensstrategie“, deine „Komfortzone“, dein „Ego“ oder deine „Persönlichkeit“ nennen, aber zum Zwecke dieser Unterhaltung werden wir sie hier deine Box nennen.

Die Box besteht aus miteinander verwobenen Glaubenssätzen, Geschichten, Annahmen, Erwartungen, Gründen, Meinungen, Vorlieben, Einstellungen, Entscheidungen, Ideen und Modellen. Die Box beantwortet für dich 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 dir eine Identität.

Deine Box ist eine Erfindung deiner eigenen Vorstellungskraft. Sie ist deine schönste und meistgeliebte künstlerische Kreation. Du hast deine Box weder von deinen Eltern geerbt – obwohl du dir ähnliche Bestandteile aussuchen magst – noch wurde deine Box als Resultat von Ereignissen oder Umständen geformt (obwohl du vielleicht lieber deinem Umfeld die Schuld daran geben willst, wie du bist). Du hast deine Box gemacht.

Da dir das Innere deiner Box vertrauter ist als dein eigenes Wohnzimmer, schwimmt deine Box. Jemand anderes könnte Dinge in deinem Wohnzimmer umstellen, ohne dass du es merkst. In deiner Box könnte das niemals passieren. Du vergisst, dass deine Box da ist, wie die Fische das Wasser in ihrem Aquarium vergessen. Du lebst im Zentrum deiner Box, da es in den Randbereichen unangenehm werden kann. Du umgibst dich mit „Box-sicheren“ Menschen und Umständen. Das erlaubt dir, in der Illusion zu leben, es gäbe keine Box. (So schlau ist die eigene Abwehr der Box).

Die einzige für dich unsichtbare Box ist deine eigene. Jede andere Box kannst du sehen. Jeder andere kann deine Box sehen. Manchmal sind die Boxen anderer Menschen der deinigen sehr ähnlich. Diese Menschen nennst du dann deine Freunde.

EXPERIMENT:

SPARK001.01 Stell 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 identifizieren? (Fotos, Andenken, Lieblingsbücher, bedeutungsvolle Gegenstände, Kunstobjekte und so weiter). Dann verbringe fünf Minuten damit, einige der strukturellen Komponenten deiner Box zu identifizieren und aufzulisten, indem du die folgenden Fragen beantwortest: Was mag ich? Was mag ich nicht? Was macht mich glücklich? Was macht mich wütend?

Nachdem du die Grenzen deiner Box identifiziert hast, stell dir vor, wie groß sie ist, verglichen mit dem Rest der Welt. Ist deine Box darauf ausgerichtet, die Welt auszuschließen oder darauf, dich in der Box festzuhalten?

Sobald du dir vorstellen kannst, dass deine Box existiert, nimmst du eine neue Perspektive ein. Du erhaschst einen Blick von außen auf deine Box. Diese (erschreckende) neue Sichtweise erlaubt dir, deine Box beim Namen zu nennen. Du kannst deine Box nur dann mit Box bezeichnen, wenn du sie von außen siehst. Das Konzept, dass etwas anderes möglich ist als das, was deine Box zulässt, bewirkt eine Veränderung. Das Ziel deiner Box schaltet von Verteidigungshaltung auf Erweiterungshaltung um. Die neue erweiterte Sichtweise enthüllt, dass sich deine Box erweitern kann. Du gewinnst Zugang zu neuen Umgangsweisen mit Menschen und Situationen, weil du erkennst, dass Menschen Situationen erzeugen und dem Diktat ihrer Box gehorchen. Die Wissenschaft der Boxen nennt sich Boxmechanik.

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