

Mallorca Magazin: Unsere Persönlichkeit (Ego), sagen Sie, besteht vor allem aus übernommenen Glaubenssätzen, erlernten Verhaltens- und Verteidigungsmustern. Wir leben also in einer Art „Box“, über die wir mit Umwelt und Mitmenschen kommunizieren. Welche Gefahren birgt diese Box?

Clinton Callahan: Während der ersten 15 Jahre unseres Lebens birgt die Box weniger Gefahren, sondern eher Schutz und Sicherheit. Wir wachsen nicht immer in einem optimalen Umfeld auf – da ist es sogar klug, manchmal lebenserhaltend, wenn wir uns verbiegen und uns Verteidigungsmuster aneignen.

MM: Wie lange geht das gut?

Callahan: Zwischen 15 und 18 ist es Zeit, aus der vorwiegend unbewussten Verteidigungshaltung herauszukommen und anzufangen, als derjenige zu leben, der zu sein wir gemeint sind. Denn wenn wir in unserer Verteidigungshaltung verharren, wird das, was uns einst beschützt hat, jetzt zu unserem Gefängnis.

MM: Weil wir uns selbst nicht mehr richtig kennen?

Callahan: Ja, wir erachten dann womöglich als normal und wünschenswert, woran wir gewöhnt sind – nur weil wir es jahrelang eingeübt haben. Wir würden also weiterhin versuchen zu überleben, statt anzufangen zu leben. Wenn wir unser Leben von einer automatisierten Maschine wie der Box bestimmen lassen, haben wir keine Wahl, deshalb ist es hilfreich zu unterscheiden: „Ich habe eine Box, aber ich bin nicht meine Box.“

MM: Wie können wir lernen, unsere „Box“ neu zu sortieren?

Callahan: Erstmal müssen wir sie uns genau ansehen. Was die Heisenberg'sche Unschärferelation in der Physik besagt, gilt auch für die Box: Je genauer wir etwas betrachten, desto mehr verändert es sich.

MM: Wie erkennen wir, was wir möglichst aussortieren sollten?

Callahan: Erst wenn wir den Schmerz fühlen, den unsere Verhaltensweisen anderen Menschen, aber vor allem uns selbst bereiten, sind wir in der Lage, etwas zu verändern. Das ist dann weniger ein „Ausmisten“, eher ein natürlicher Wegfall dessen, was aufgrund der Erkenntnis zu



Ursprünglich studierter Physiker, jetzt Coach und Begründer von „Possibility Management“: Clinton Callahan.

„Eine Wahl, für die es sich zu leben lohnt“

US-Coach und Autor **Clinton Callahan** kommt im Mai nach Mallorca. Mit MM sprach er vorab über starre **Denkmuster („Box“)** – und wie wir uns daraus befreien

schmerzhaft geworden ist – und ein Ausprobieren neuer Verhaltensweisen mit Feedback und Coaching von der Gruppe im geschützten Umfeld.

MM: Fällt dieser Prozess (den meisten) schwer?

Callahan: Etwas als „schwer“ zu bezeichnen, ist schon eine Geschichte, die uns unsere Box erzählt. Wenn wir jedoch unsere Geschichten, Erwartungen und Schlussfolgerungen weglassen, kommen wir in die Gegenwart, in die Präsenz. Und wenn wir präsent sind, kommen automatisch Gefühle auf, mitunter heftige Gefühle, die wir bisher mehr oder weniger erfolgreich unterdrücken konnten.

MM: In Ihrem Buch „Abenteuer Denken“ sagen Sie: „Jede an-

dere Box können wir sehen, jeder andere kann unsere Box sehen. Die einzig für uns unsichtbare Box ist unsere eigene.“ Wie kommt das?

Callahan: Wenn wir einen Raum voller Menschen betreten, scannen wir als Erstes alle Boxen und entscheiden blitzartig, ob unsere Box unter diesen Boxen überleben kann. Wenn „Ja“, bleiben wir im Raum. Durch unbewusste Schutz- und Verhaltensmuster sehen wir die Welt durch unseren Filter. Die eigene Box ist so schwierig zu erkennen, weil wir uns so an die eigenen Filter gewöhnt haben, dass wir unsere Weltanschauung oft als einzig Richtige ansehen. Wir leben ja schon so lange mit ihr – und haben auch bis jetzt damit überlebt.

MM: Warum ist es so wichtig zu erkennen, dass wir mehr als die „Box“ sind?

Callahan: Eine automatisierte, leblose Maschine produziert vorhersagbare Ergebnisse. Drückt man ihre Knöpfe, werden immer wieder die gleichen vorhersagbaren Reaktionen ausgelöst. In der heutigen Zeit, in der sich alles rapide verändert und das

Überleben der Menschheit am seidenen Faden hängt, können wir nicht darauf vertrauen, dass ein Automatismus etwas anderes produzieren kann als das, was unsere prekäre Lage ausgelöst hat. Ganz nach Einstein: Ein Problem kann nicht auf derselben Ebene gelöst werden, auf der es entstanden ist. Ein Mensch, der um die Box

weiß, hat eine Wahl, die er alle drei Sekunden treffen kann. Eine Wahl, für die es sich zu leben lohnt.

MM: Gerade für eine gelingende Partnerschaft sind diese Erkenntnisse wichtig – warum?

Callahan: Von Geburt an und vor allem in der Schule werden wir darauf getrimmt, „recht“ zu haben: Die Aufgabe „richtig“ zu lösen, ist das allerhöchste Ziel und wird belohnt. Nur: Wenn wir in der Partnerschaft weiterhin versuchen, recht zu haben, verpassen wir es, in Beziehung zu sein.

MM: Und das heißt?

Callahan: Ist es uns möglich, uns von dem Ballast der Meinungen, die wir über alles und jeden mit uns herumschleppen, zu befreien und einfach in Beziehung zu sein – auch wenn unsere Box überhaupt nicht damit einverstanden ist, was unser Partner gerade denkt oder sagt? Statt zu versuchen, ihn meinem Bild von ihm anzugleichen, könnte ich sein Sein jeden Tag aufs Neue entdecken.

MM: „Schatz, Du nervst! Wege aus dem alltäglichen Beziehungswahnsinn“ – so der Titel Ihres Mallorca-Vortrags ...

Callahan: Ja, wenn wir nicht ins Erwachsensein initiiert sind, projizieren wir „Mama“ oder „Papa“ auf unseren Partner. Wir beschuldigen dann gern ihn, doch in Wirklichkeit tragen wir oft ein ungelöstes Thema aus der Kindheit mit uns herum. Und wenn sich unser Partner dann über uns aufregt, hat auch das nichts mit uns, sondern mit seinem ungelösten Thema aus der Vergangenheit zu tun. So ein Streit ist „energetisches Junkfood“. Umgekehrt gilt: Je besser wir unsere eigene innere „Unterwelt“ beleuchten und in Besitz nehmen, desto weniger besitzt sie uns unbewusst, und desto weniger hat sie uns im Griff.

MM: Apropos Mallorca: Kennen Sie die Insel schon?

Callahan: Kennen ist zuviel gesagt, ich war schon auf Durchreise dort, meine Frau als Kind. Auf jeden Fall freuen wir uns darauf, Land und Leute zu erspüren, Tapas zu verspeisen, Strände und Inseln zu erkunden und uns von der mallorquinischen Welt verzaubern zu lassen.

Die Fragen stellte
Susanne Petersen

MALLORCA-VORTRAG

Wer mehr über die „Box“

– und ihre Wirkung vor allem in der Partnerschaft – erfahren möchte: Donnerstag, 8. Mai, hält US-Buchautor und Coach Clinton Callahan – studierter Physiker und Begründer von „Possibility Management“ – den Vortrag „Schatz, Du nervst! Wege aus dem alltäglichen

Beziehungswahnsinn“ („Roc Hotel“, Illetas, 19 Uhr). Der Vortrag ist in Englisch, Clinton Callahans Ehefrau Marion übersetzt ins Deutsche. Eintritt frei. Anmeldung: info@rudolfrenz.de oder Tel. 666-799 532 (hier gibt es auch Infos zum Mallorca-Seminar vom 9.-11. Mai).