

Das Sein in der Box

Das Einstiegstraining für angehende Possibility-Managerinnen:

Vor mir sitzen Lady Gaga, ein gelbschwarzer Drache und der Teufel höchstpersönlich.

→ von Selina Fehr

Die drei sind meine Möglichkeitsberater bezüglich Stil: «Zieh dir einen Teppich an! Sei für einen Tag ein richtiger Kotzbrocken! Geh in den Wald und höre den Eichhörnchen zu!» Wie bin ich nur in diese Situation geraten?

Ich meldete mich für ein dreitägiges «Expand The Box»-Seminar an, das Einstiegs-training für angehende Possibility-Manager. Die englischen Ausdrücke sind unhandlich, es geht dabei aber um etwas sehr Handfestes: radikal Verantwortung für Denken, Handeln und Erleben zu übernehmen.

Das oben skizzierte «Möglichkeiten-Sprechen» ist eine von unzähligen Übungen, die im Verlaufe eines Possibility Trainings ausprobiert werden. In der Übung geht es darum, einer Person spontan neue Möglichkeiten zu liefern, ohne dabei gross zu grübeln. Noch spannender wird die Übung, wenn man dabei in eine fremde Rolle schlüpft und diese sprechen lässt.

Possibility Management ist empirisch in kleinen Gruppen von 1975 bis heute entwickelt worden; als Begründer gilt der Amerikaner Clinton Callahan. Die Trainings versprechen «Spass auf hohem Niveau» und vor allem: mehr Möglichkeiten für das eigene Leben und weniger Begrenzungen durch alte Muster. Die mehrtägigen Trainings dienen als fortlaufende Initiation ins Erwachsensein.

Warum sehen wir die Möglichkeiten nicht, die uns im Grunde offen stehen? Wir alle leben in einer Box aus Mustern, Meinungen, Glaubenssätzen, Vorbildern und Regeln, die vielleicht einmal sinnvoll waren, aber unsere Möglichkeiten einschränken. Die Box lässt sich nicht zerschlagen, nur vergrössern; aber schon das kann schmerzhaft sein.

Erforsche ich meine Box, stosse ich beispielsweise auf die Fassade des «braven Mädchens», das hinterrücks kaltblütig kalkuliert. Wie froh bin ich, dass ich zwar eine Box habe, aber nicht diese Box bin. Das Sein in der Box bleibt unverehrt.

Possibility Management arbeitet mit neuen mentalen Landkarten. Eine davon: Der Mensch hat vier Körper. Einen physischen, einen intellektuellen, einen emotionalen und einen energetischen. Wenn wir lernen, in allen vier Körpern bewusst zu sein, erschliessen sich uns mehr Möglichkeiten. In unserer Gesellschaft nehmen diese Körper unterschiedliche Stellenwerte ein – höchste Priorität hat der Intellekt. Ich denke, also bin ich. Der physische Körper folgt: Schönheitswahn und Körperkult sind Auswüchse davon. Für den emotionalen Körper hingegen haben wir wenig übrig: Mal bei einem Film zu weinen oder sich über den erfolgreichen Abschluss eines Projekts zu freuen, scheint okay. Zum energetischen Körper schliesslich haben die wenigsten von uns einen Zugang.

Im Possibility Management erkunde ich diese Körper: Ich lerne meine Wut als Teil des emotionalen Körpers kennen und entfalten. Ich lerne vier menschliche Archetypen kennen: Kriegerin, Magierin, Liebende und Königin. Sie dienen als Verkörperung der vier Grundgefühle Wut, Angst, Traurigkeit und Freude. Das Possibility Management zeigt, dass uns diese vier Grundgefühle als wichtige Informations- und Kraftquellen dienen können: Wut zur Abgrenzung oder Traurigkeit, um loszulassen. Unterdrücken wir diese Gefühle, werden wir taub und bleiben stecken.

Wir erkennen Möglichkeiten auch aus Bequemlichkeit nicht. Klare Entscheidungen zu treffen, bedeutet aufzuwachen und selbstverantwortlich zu wählen. Der Box erscheint es einfacher, unentschlossen zu bleiben und die Führung abzugeben. Possibility Manager lernen: Alle drei Sekunden können wir uns neu entscheiden. Mit jedem Atemzug.

Wer mehr Möglichkeiten will, muss lernen, Feedback von aussen anzunehmen. Denn: Um unsere Ziele zu erreichen, müssen wir wissen, wo wir selber stehen. «Feedback, Shift, Go!», nach diesem Ablauf funktioniert schnelles Lernen; also: Rückmeldungen ohne zu viel

Selbstkritik aufnehmen, den Kurs wechseln und wieder volle Kraft voraus!

Im Alltag bewegen wir uns oft im fruchtlosen Dreieck zwischen Täter, Opfer und Retter, dem sogenannten «Niederem Drama». Die Rollen wechseln fließend und schnell. Mal sind wir Opfer, dann wieder Täter – und die Zeit vergeht, ohne dass sich etwas ändert. Possibility Management lädt deshalb dazu ein, radikal Verantwortung zu übernehmen, das Niedere Drama zu verlassen und die eigene Spielwelt zu kreieren.

Nach drei Tagen «Expand The Box»-Seminar fühle ich mich wie neu geboren. Es waren intensive Tage, zwischen Tränen, Herzklopfen und überquellender Freude. Ich habe erlebt, wie es sich anfühlt, von morgens bis abends hellwach zu sein und immer wieder mein Zentrum zu finden. Das nehme ich mit nach Hause. Dem Possibility Management bleibe ich treu – vor wenigen Tagen habe ich mich für die weiterführenden «Possibility-Labs» angemeldet.

Liebe Leserinnen und Leser, ich überlasse es euch, ob ihr eure Box belässt, wie sie ist, oder euch aufmacht, sie zu expandieren. Meine Empfehlung habt ihr. ●

Möglichkeiten, Possibility Management kennenzulernen:
www.nextculture.org
www.harbigarr.ch

Das nächste «Expand The Box»-Seminar in der Schweiz findet vom 18.-20. September in Creux-des-Biches (JU) statt. Kosten: 650.- Fr., für die zweite Person bei Paaren 520.- Fr., für junge Menschen in Ausbildung auf Anfrage 325.- Fr.

Die Trainer stehen auf Anfrage auch für Coaching, Vorträge oder Kurzworkshops zur Verfügung.

Buchempfehlung: **Clinton Callahan, Die Kraft des bewussten Fühlens** – Ein Handbuch, um näher an Ihrer eigenen Wahrheit zu leben, next culture press, 2014, 316 S. 25.- Fr / 20.- €.