

Kato-Newsletter Juli 2007

Liebe Kato-Freundinnen und Kato-Freunde,

wir freuen uns, auch in diesem Newsletter unsere Gedanken wieder mit Ihnen zu teilen.

Vom Umgang mit dem Rohe-Ei-Seinszustand

In diesem Beitrag geht es darum, wie man mit Menschen umgeht, die wie rohe Eier behandelt werden wollen. Oder um Menschen, von denen wir annehmen, dass sie so behandelt werden wollen, weil wir ihr Verhalten so interpretieren.

Ein Mensch im Rohe-Ei-Status trägt seine Stimmung durch Gestik, vor allen Dingen durch Mimik und Stimme, so zur Schau, dass es ja niemand wagen sollte, auch nur ein Wort zu sagen, das die ach so dünne Schale springen lässt. Wut, Aggression, Rechtfertigungen und Projektionen können dann über einen kommen wie das Eigelb beim Frühstück über die frischen Klamotten. Und wer will das schon? Also gibt man besonders Acht, Menschen im Rohe-Ei-Seinszustand bloß nicht zu reizen, denn die Varianten des gereizten Reagierens von eingeschnappt sein bis hin zum beleidigten Verlassen des Feldes und des tagelangen Schweigens sind unzählig. Damit sollen die anderen bestraft werden und sich schuldig fühlen – vor allem auch deswegen, weil der andere ja gezeigt hat, in welcher Verfassung er ist. Wie kann es da jemand wagen, diese zur Schau getragene Stimmung zu ignorieren und einen wie einen normalen Menschen zu behandeln, der auch bei einer „falschen“ Bemerkung nicht gleich in die Luft geht?

Es gibt auch noch die andere Seite des rohen Eis, nämlich die positive Identifikation mit dem Status, ein guter Mensch zu sein: Ich bin einer der wenigen, der keine Oma übersieht, die über die Straße will, wo andere weggucken. Dieser gewählte Seinszustand drückt sich anderen gegenüber vor allem im Ton aus, in dem darüber berichtet wird – und wehe, wenn jemand sagt, der Oma zu helfen sei doch selbstverständlich, man brauche das gar nicht zu erwähnen.

Was hier passiert ist die Identifikation mit etwas, was wir tun. Eine Selbstverständlichkeit wird verwandelt in etwas Besonderes – und damit verleugnen wir unseren wahren Kern, das, was wir wirklich sind: Liebe und Vertrauen. Wir erinnern in diesem Zusammenhang noch einmal an den Beginn unseres Buches „Das Kato-Prinzip des Da-Seins“:

„Wenn wir den Meldungen, die die Medien täglich in die Welt senden, trauen, so grenzt es an ein Wunder, dass wir zum EC-Automaten gehen können und nicht überfallen werden. Es ist dann auch ein Wunder, dass Menschen anderen Menschen helfen, dass Menschen ehrlich sind und an der Kasse des Supermarktes sagen: ‚Sie haben mir zu viel zurückgegeben.‘

Zu beobachten ist, dass Zeitungen und Tagesschauen meist nur darüber berichten, was eigentlich zum Verwundern ist: dass Menschen sich egoistisch, kriminell und gewalttätig verhalten und nur ums Überleben kämpfen. Sie berichten im Grunde

immer nur von Ausnahmen. Und so ist nahezu unser ganzes, durch die Medien vermittelte Bild vom Zusammenleben der Menschen und von der Welt auf der Annahme von Ausnahmen aufgebaut. Denn es ist die Ausnahme, dass Menschen sich unehrlich, egoistisch, gewalttätig, kriminell etc. verhalten, auch wenn das scheinbar durch die Wissenschaften gestützte Glaubensbekenntnis heißt: Evolution ist Kampf aller gegen alle. Aufgrund dieser Ausnahmen wurden und werden immer noch Erziehungsprogramme dafür entwickelt, wie der grundsätzlich schlechte Mensch zu einem guten Menschen gemacht werden kann.“¹

Für uns ist es wichtig geworden, uns täglich daran zu erinnern, dass wir Liebe und Vertrauen sind – nichts anderes. Und dass wir das in jedem Menschen sehen, egal, wie er sich verhält. Das bedeutet: nicht mehr zu urteilen, sondern hinter die Fassade zu schauen.

Zurück zum Rohe-Ei-Zustand: Wir reden mit Absicht von der *Haltung* des rohen Eies, vom Rohe-Ei-Seinszustand, weil niemand *immer* so oder so ist: Jeder Mensch entscheidet sekundlich über seinen Seinszustand. Der Rohe-Ei-Seinszustand hat aber noch etwas ganz Spezifisches an sich. Durch die demonstrative und nicht zu übersehende Botschaft: „Pass auf, was du sagst. Du könntest schnell meinen Zorn abbekommen. Verscherz es dir nicht mit mir. Du siehst doch, wie schlecht es mir geht. Nimm Rücksicht auf meinen Zustand usw.“, sieht man sich selbst schnell in einer Situation, in der man nicht mehr weiß, wie man sich jetzt verhalten soll. Oft fährt man dann auf der Vermeidungsschiene, um ja nicht anzustoßen und fehlinterpretiert zu werden und den Ausbruch nicht abzubekommen. Aber vermeiden funktioniert nicht, im Gegenteil: Oft passiert es genau deswegen, dass man das rohe Ei voll erwischt. Also, wie sich verhalten?

Nicht beachten – und nicht mitspielen. Nicht werten, nicht urteilen, sondern in die Liebe gehen und dem anderen vertrauende Gedanken und Energien schicken.

Denn wir dürfen nicht davon ausgehen, dass *wir uns nicht* täuschen. Es ist nämlich nicht so, dass es, wie es in Kommunikationstheorien oft angenommen wird, auf der einen Seite den Sender und auf der anderen Seite bloß den Empfänger gibt: Wir *interpretieren* durch unser Sehen. Das kann mit der Botschaft des anderen übereinstimmen, muss es aber beileibe nicht. Mit anderen Worten: Wir laufen Gefahr, etwas zu „sehen“, was nicht da ist, was z. B. von einem anderen gar nicht so gemeint und ausgedrückt ist. Und: Die Botschaften können widersprüchlich sein. Und wir können uns sogar wünschen, dass andere sich so verhalten, damit *unser* Ich, das die Trennung, den „Gegner“ braucht – sonst gibt es das Ich ja nicht –, etwas zur eigenen Bestätigung aufbaut, um z. B. die eigene Überlegenheit demonstrieren zu können. Diese kann sich auch darin ausdrücken, zu demonstrieren, wie gelassen man selbst doch ist, während der andere so schnell in die Luft geht.

Das heißt, zunächst bei sich selbst nachzusehen, wie das eigene Ich sich verhalten möchte. Da es ja diese Art von Provokation – denn nichts anderes signalisiert der Rohe-Ei-Status, auch dann, wenn wir ihn nur dafür halten – auch kennt, kann es

¹ Bergold & Preuß: Das Kato-Prinzip des Da-Seins, Bremen 2005.
© Bergold & Preuß, Bremen 2007. Alle Rechte vorbehalten.
Das Kato-Prinzip * www.kato-prinzip.de * info@kato-prinzip.de

schnell zu eigenen provokanten Handlungen kommen, um das Ei platzen zu lassen. Oder man lässt sich aus Angst, den anderen zu verlieren, von ihm beherrschen. Da das Ich keine anderen Reaktionen kennt, sind seine Ideen nicht wirklich hilfreich und schaffen eher weiteres Leiden durch Aggressivität oder Unterwerfung – und zwar auf beiden Seiten. Denn auch der Mensch im Rohe-Ei-Seinszustand leidet, selbst wenn das Ich ihm suggeriert: „Endlich geht es dir gut, weil du einen Weg gefunden hast, »geachtet« zu werden.“

Das bedeutet, Distanz zu (s)ich zu gewinnen und aus dieser Distanz heraus das eigene Ich in Schranken zu halten. Und das ist genau das, was wir meinen, wenn wir schreiben: „in die Liebe gehen“ oder „mit den Augen der Liebe sehen“. Eileen Caddy, die Mitgründerin der Findhorn Community, antwortete einmal bezüglich einer vergleichbaren Situation auf die Frage, wie sie sich denn verhalte, wenn sie mit einer aggressiven Person konfrontiert sei, dass sie immer, um das ichhafte Reagieren nicht die Oberhand gewinnen zu lassen, sich selbst und dem anderen gegenüber die Aussage treffe: „I love you, I bless you, I see the divinity in you.“ Dadurch gelinge es ihr zumindest, innerlich ruhig zu bleiben, den Kontakt zu ihrer „inneren Stimme“ zu bewahren und von „dort“ Worte zu finden, die nicht egogesteuert sind und nicht den Konflikt wollen.

Wenn dies gelingt, ist sozusagen der „Raum“ des Göttlichen oder Geistigen geöffnet und es kommen die Gedanken und Worte, die der Situation angemessen sind. Es kommt also nicht darauf an, auf die Rohe-Ei-Provokation direkt in irgendeiner Form gekonnt zu reagieren, sondern einen Zwischenschritt zu tun, der aber der entscheidende ist.

Von der Distanz zu sich selber spricht auch Jean Gebser („Ursprung und Gegenwart“), weil nur sie es möglich macht, die beginnende Kettenreaktion der Auseinandersetzung zu unterbinden. Welche „Methode“ auch angewandt wird, um diesen Zwischenschritt zu ermöglichen, es spielt keine Rolle. Wichtig ist, dass er möglich wird und die Enge der egogesteuerten Konfrontation von der Weite der Qualität des Seins oder der Bewusstheit abgelöst wird.

Washtag-Dialog 1

„Was schaust du so kritisch? Traust du mir nicht zu, dass ich die Wäsche richtig wasche?“

„Ich wollte nur sehen, ob das rote T-Shirt irgendwo ist.“

„Da pass ich schon auf, ich bin nicht so blöd, wie du denkst.“

„Das denke ich doch gar nicht. Ich wollte nur nicht, dass das rote Shirt zwischen die weißen rutscht und alles verfärbt.“

„Wasch deinen Kram nächstens doch selbst. Dir kann ich ja sowieso nichts recht machen. Ich mach ja sowieso immer alles falsch.“

„Das habe ich nicht gesagt, dass du alles falsch machst.“

„Das brauchst du auch nicht zu sagen, ich weiß ja, dass du das denkst.“

„Ich denke nicht so über dich.“

„Ach nein? Weißt du was, ich geh. Mach doch was du willst! Du bist ja immer perfekt. Du traust mir überhaupt nichts zu.“

Es scheint schwierig zu sein, aus solchen Situationen herauszukommen. Die eine Person ist perfekt in die Opferrolle geschlüpft: Sie verallgemeinert (ich mache immer **alles** falsch) und greift an (Du bist ja immer perfekt. Du traust mir **überhaupt nichts** zu). Das Rohe-Ei-Ich hat es geschafft, *ich* über den eigenen (eingebildeten) Mangel zu definieren. Oft haben Menschen, die sich für den Seinszustand „Rohes Ei“ entscheiden, sich auch entschieden, wenig Selbstwertgefühl zu haben und sich als Versager zu definieren. Der einzige Ausweg scheint dann nur die Opferhaltung zu sein.

Es hilft gar nichts, einem Menschen, der sich selbst nicht lieben und anerkennen will, zu sagen, dass man selbst ihn nicht so sieht.

Washtag-Dialog 2

„Was schaust du so kritisch? Traust du mir nicht zu, dass ich die Wäsche richtig wasche?“

„Doch, natürlich.“

„Na scheinbar ja nicht, sonst würdest du nicht hinten dran stehen und mich kontrollieren.“

„Ich wollte nur sehen, ob das rote T-Shirt irgendwo ist, damit es nicht zwischen die weißen gerät.“

„Da pass ich schon auf, ich bin nicht so blöd, wie du immer denkst. Aber das glaubst du mir ja nicht. Ich mache ja eh immer alles falsch.“

„Weißt du, ich liebe dich. Warum sollte ich so von dir denken? Wenn ich hier schaue, dann doch deswegen, weil es *mir* schon passiert ist, dass das rote Shirt alles verfärbt hat. Das sind doch *meine* Annahmen und *meine* Ängste und das hat nichts mit dir zu tun. Und wenn du sagst, dass du immer alles falsch machst, gehst du voll in die Opferrolle. Kein Mensch könnte leben, wenn er immer alles falsch macht. Und: Natürlich machen wir Fehler. Ich stehe jetzt ganz konkret hier, weil ich den Fehler schon gemacht habe, das rote Shirt zu den weißen zu stecken. Und ich steh nun einmal nicht auf rosa T-Shirts!“

Ob der Dialog gut ausgeht, ist nicht garantiert. Es kommt hier auf beide an. Ist beiden ihr Ego wichtiger, kommen sie nie zusammen, dann prallen alle Liebesbeteuerungen ab. Was also tun, wenn einer der Partner partout im Ego bleiben will?

Sehr viele Möglichkeiten gibt es nicht.

Sie können die Rohe-Ei-Opferhaltung akzeptieren und innerlich alles tun, um im Frieden zu bleiben. Auf die Dauer wird eine solche Übung möglicherweise jedoch belastend, wenn Sie nicht gemeinsam etwas ändern. Sie können zwar immer das Göttliche sehen und „I see the divinity in you“ affirmieren, aber wenn Sie es nicht dauerhaft schaffen, in der Liebe zu bleiben, rauben Sie sich hiermit auch Energie, wenn Sie eng mit einem Menschen zusammen leben, der nicht bereit ist, mit Ihnen andere als die Ich-Wege zu gehen.

Wir werden immer wieder gefragt: Aber was tut ihr, wenn der Partner das Kato-Prinzip nicht mitspielt, wenn er sich nicht darauf einlassen will?

Wir haben bisher immer geantwortet: Dann spielen wir es für uns alleine. Wichtig ist, selbst im Frieden zu bleiben. Aber das ist noch nicht die letztgültige Antwort.

Wenn keine Resonanz mit dem geliebten Menschen zu finden ist, kann es eine Riesenanstrengung sein, in der Liebe zu bleiben. Es *kann*, es *muss* nicht. Liebe verwandelt: Sie selbst und andere. Wenn es Ihnen wirklich gelingt, in der Liebe zu bleiben, prallen Ego-Orientierungen an Ihnen ab. Wenn Sie bemerken, dass Sie es nicht schaffen, liebevoll zu bleiben, ist es am besten und am ehrlichsten, wenn Sie das ansprechen und schauen, ob Sie gemeinsam eine Basis finden, d. h. eine Antwort auf die Frage: Worin und wozu sind wir eigentlich Partner?

Vielleicht spielen Sie dann beide das Kato-Spiel und gewinnen Freude daran, sich gegenseitig zu unterstützen, in der Liebe zu bleiben. Denn ändern können Sie niemanden, nur sich selbst – und auch das ist nicht einmal getan und entschieden. Jede Sekunde ist eine neue Herausforderung, Ihren Seinszustand zu wählen. Es ist nicht so, dass Sie einmal sagen: *Ich bin ab jetzt in der Liebe*, und dann auch immer darin bleiben. Liebe zu leben ist sozusagen unser aller Lebensaufgabe. Und um die Entscheidung, ob wir aus einem identifizierten Ich heraus handeln möchten oder aus unserem inneren Kern, der Liebe und Vertrauen ist, kommen wir nicht herum.

Sie treffen in jedem Augenblick die Wahl, wer Sie sind.

Wir wünschen Ihnen inneren Frieden

Stephanie Bergold & Otmar Preuß