

## **Kato-Newsletter Februar 2008**

**Liebe Kato-Freundinnen und Kato-Freunde,**

kennen Sie das auch? Man sitzt zusammen am Tisch und will gemütlich essen und um einen herum reden alle davon, wie schlecht die Welt ist, wo welche Gefahren lauern und auf was man aufpassen muss?

**In diesem Rundbrief lautet unser Thema: Welchen Fokus setzen Sie?**

Es ist ja bekannt, dass man immer das sieht, was gerade mit einem selbst zu tun hat. Sie wollen ein neues Auto kaufen und haben sich schon für eine Marke entschieden. Plötzlich sehen Sie dieses Auto überall.

Sie erwarten ein Baby und nehmen nur noch Schwangere wahr.

Sie sind allergisch gegen Zigarettenrauch und natürlich setzen sich an Ihren Nachbartisch immer Raucher.

Sie haben Liebeskummer und sehen um sich herum nur noch glückliche Paare.

Ergänzen Sie diese Liste mit Ihren Erfahrungen – Sie werden sich vielleicht wundern.

Und nun kehren Sie mit uns zurück an unseren Tisch. Da sitzen wir nun, das beste Essen wird serviert, der Tisch ist wunderschön dekoriert – und unser Tischnachbar unterhält uns mit den neusten Horrormeldungen!

Dann stimmt Ihr Gegenüber mit ein, seine Geschichte ist noch viel schlimmer.

„Was auch täglich immer auf der Welt passiert!“, ergänzt dessen Frau und erzählt nun ihrerseits, wie sie heute im Supermarkt blöd angemacht wurde. „Die Menschen sind halt nicht freundlich“, lautet ihr Resümee.

„Und, deine Reaktion darauf?“

„Na, so was lasse ich mir doch nicht gefallen! Ich habe erst einmal meine Meinung gesagt.“

„Hmm.“ Mehr fällt Ihnen nicht dazu ein. Außer vielleicht der spitzen Bemerkung, dass diese Handlung wohl auch nicht gerade freundlich war. Doch diesen Kommentar verkneifen Sie sich als Kato-Spieler natürlich, denn Sie spielen das Spiel mit anderen nur, wenn Sie gegenseitig die Vereinbarung getroffen haben, sich zu erinnern.

Aber haben Sie in diesen Situationen nicht auch schon einmal gespürt, wie sämtliche Energie im Nichts verschwindet?

Achten Sie auf Ihren Fokus: Ist Ihr Glas halb leer oder halb voll?

Wie sehen Sie die Welt?

Was ist Ihnen heute passiert?

Es klingt vielleicht banal und abgedroschen, aber es ist wirklich genau so: Sie erschaffen sich durch *Ihren Fokus Ihre Welt!*

Wenn Sie alles Schlechte in Ihren Fokus nehmen, sich auf Verschwörungstheorien, auf Macht und Korruption konzentrieren, werden Sie genau das überall sehen. Das heißt nicht, dass es dies nicht auch gibt. Entscheidend ist, worauf Sie sich fokussieren, denn in *dieser* Welt leben Sie dann.

Unser Vorschlag ist: Beobachten Sie sich und das, was Sie wahrnehmen. Seien Sie dabei ganz ehrlich zu sich. Wenn Sie überall Macht und Kontrolle sehen, hat das etwas mit Ihnen zu tun. Wenn sich alle Menschen Ihnen gegenüber unfreundlich verhalten, hat das etwas mit Ihnen zu tun, denn Ihr Fokus liegt auf dem Gedanken: „Ich werde immer unfreundlich behandelt.“ Wenn es allen um Sie herum besser geht als Ihnen, entspricht das Ihrer inneren Grundhaltung: „Ich bin eben vom Leben benachteiligt. Ich bin ein Opfer.“

Es liegt an uns, immer an uns. Die Frage lautet sekundlich: Was gebe ich in die Welt? Welches Sein wähle ich? Wo liegt mein Fokus? Und genauso ist meine Welt dann auch.

Oder, wie Neale Donald Walsch es ausdrückt: Was ist die größte Version meiner höchsten Vision von mir?

Die Welt wurde und wird nie ein besserer Ort durch Kritisiere und Weltverbesserer oder durch Kontroll- und Machtfreaks. Aber sie wird durch jeden Menschen „besser“, der das, was er an Liebe in ihr haben möchte, auch in sie hinein gibt. Beispiele für diese andere Haltung liefern so bekannte Menschen wie Mahatma Gandhi („Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst.“) oder Peace Pilgrim, deren Biografie wir Ihnen empfehlen.

Das alles bedeutet nicht, etwa die Augen vor existierendem Elend zu verschließen. Doch es geht darum, dies nicht empört anzuprangern und bloß Änderungen zu fordern oder es zu bekämpfen, sondern es wahrzunehmen, zu überlegen, was ich tun kann, und dann auch zu handeln, wenn ich etwas tun kann – und will! Nur reden aber nichts tun ist sinnlos vergeudete Energie. Kritische Empörung stärkt nicht nur das Ego in seiner Vorstellung von Überlegenheit anderen gegenüber, sondern erhält auch das Elend, weil der Fokus auf Macht liegt – und Macht ist seelisches Elend und schafft materielles Elend.

Da wir gewohnt sind, in Quantitäten zu denken, mag Ihnen Ihr Verstand sagen, dass die bekannten und unbekannt Menschen, die das täglich tun, viel zu wenige sind, um wirklich etwas zu verändern.

Und er wird auch sagen: „Warum soll gerade ich damit anfangen, mich wie ein Heiliger zu verhalten, wenn es die anderen sowieso nicht interessiert und sie sich eh nicht ändern!“

Dies ist eine Taktik des Egos, das Trennung und Gegnerschaft und Macht und Zweifel braucht, um zu existieren. Aber schon die, die es täglich tun, verändern die

Welt dort, wo sie leben. Und zwar umso stärker, je klarer und intensiver sie das Liebevolle leben, denn es kommt nicht auf die Zahl derer an, die das tun.

Und wenn man Physikern glauben will, haben kleine Ursachen überall und manchmal große Wirkung.

Unterstützung für eine solche Haltung der Welt gegenüber finden Sie auch bei Menschen, die durch ein plötzliches Erwachen erkannten, dass es keine Trennung gibt, da das Ich sich auflöste, also nichts mehr da war, was Trennung denken konnte. Und wenn ein Ich, ein Ego sich wieder konstituierte, blieb trotzdem das Wissen um die Ganzheit erhalten, so dass das Ich seine Macht nicht mehr entfalten konnte, sondern die Aufgabe des Dienens übernahm.

Auch wenn Sie diese Erfahrung nicht gemacht haben, hilft dieses Wissen, sich im Alltag auf das Liebevolle, das Miteinander zu fokussieren. Dann bündeln Sie Ihre Gedanken und Energien darauf und entzünden wie mit einem Brennglas ein Feuer, das ansteckt.

Wichtig dabei ist, dass Sie sich auf das Jetzt konzentrieren – denn nur das existiert – und nicht „in“ der Vergangenheit oder der Zukunft leben, sich nicht von dem Erlebten der Vergangenheit oder den Ängsten vor der Zukunft Ihr Jetzt bestimmen lassen. Seien Sie gegenwärtig, nehmen Sie die Situation an so wie ist, und handeln Sie liebevoll. Vielleicht achten Sie mehr darauf, was Menschen in ihrer Umgebung in ihren Fokus nehmen, und wählen nun bewusst, mit wem Sie essen gehen, wen Sie einladen, mit wem Sie reden, mit welchen Menschen Sie sich umgeben, aber auch, welche Fernsehsendung Sie sehen oder welche Lieder Sie hören und welche Bücher, Zeitungen, Magazine Sie lesen. Mit dem Fokus auf dem *Jetzt* sind Sie nicht mehr reagierend, sondern bewusst agierend, schöpferisch. Sie fühlen sich nicht mehr ohnmächtig oder ausgeliefert, sondern kraftvoll.

Oder, wie es in einem schönen Lied heißt:

*Ins Wasser fällt ein Stein,  
ganz heimlich, still und leise,  
und ist er noch so klein,  
er zieht doch weite Kreise.*

*Wo Gottes große Liebe  
in einen Menschen fällt,  
da wirkt sie fort  
in Tat und Wort  
hinaus in uns're Welt.*

*Ein Funke, kaum zu seh'n,  
entfacht doch helle Flammen,  
und die im Dunkeln steh'n,  
die ruft der Schein zusammen.  
Wo Gottes große Liebe  
in einem Menschen brennt,*

*da wird die Welt  
vom Licht erhellt,  
da bleibt nichts,  
was uns trennt.  
Nimm Gottes Liebe an.  
Du brauchst dich nicht allein zu mäh'n,  
denn seine Liebe kann  
in deinem Leben Kreise zieh'n.  
Und füllt sie erst dein Leben  
und setzt sie dich in Brand,  
gehst du hinaus,  
teilst Liebe aus,  
denn Gott füllt dir die Hand.*

Falls Sie sich an dem Wort „Gott“ stören, setzen Sie ein Wort ein, das für Sie passt, zum Beispiel „Leben“, verstanden als die Essenz, die allen Formen und Erscheinungen zugrunde liegt. Hier soll es nicht auf Bilder oder bestimmte Worte ankommen.

Die Botschaft ist wichtig: Wir wissen nie, welche Kreise wir ziehen, wie wir wirken, weil es keinen einfachen Ursache-Wirkungszusammenhang gibt, sondern Wechselwirkungen. Und ein Ergebnis ist nicht etwas, das gemacht oder erzielt wird, sondern, wie das Wort es sagt, was sich ergibt. Wir brauchen deshalb auch keine Überprüfung dessen, was von uns ausgeht. Wir wissen, dass es wirkt. Wir können und dürfen vertrauen, dass es wirkt.

Auch das Bild „Gott füllt dir die Hand“ könnte natürlich so verstanden werden, dass wir von uns aus nichts sind. Wir übersetzen es mit: „Wenn wir wissen, wer wir sind, nämlich Liebe und Vertrauen, ist unsere Hand immer gefüllt.“

Dazu eine Bitte: Wenn Sie Menschen kennen, die durch ihr Handeln, durch ihr Sein Licht in die Welt geben, schicken Sie uns bitte die Links zu deren Webseiten, da wir sie dann gerne weiterempfehlen.

Wir freuen uns, wenn Sie aktiv mitarbeiten: Schicken Sie uns Ihre Projekte, auf die wir in unseren Newsletters und auf unserer Homepage hinweisen können.

Lassen Sie uns gemeinsam etwas in die Welt geben, das uns und die Welt heilt.

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

Otmar Preuß & Stephanie Bergold

## Links

## Peace Pilgrim:

<http://www.ramakrishna.de/okzident/peace.php>

<http://www.peacepilgrim.com/FoPP/htm/german.htm>

## In eigener Sache:

Frisch erschienen ist folgendes E-Book:

### Endlich Zeit!

Werden Sie zum Schöpfer Ihrer Zeit



Verlag :	<a href="#">MontAurum</a>
ISBN :	978-3-937729-24-4
Einband :	E-Book
Seiten/Umfang :	38 Seiten, DIN A 4
Erschienen :	1. Auflage, 22.1.2008
Preisinfo :	9,00 €[D]

[Buch bestellen](#)

---

Möchten Sie Ihr Leben selbst gestalten, statt von einem Ich-muss-noch ins nächste zu hasten?  
Oder möchten Sie lieber das Bekannte, den Stress, die Unausgeglichenheit?  
Möchten Sie Ihr Wohlbefinden steigern?  
Möchten Sie endlich Zeit für die wirklich wichtigen Dinge in Ihrem Leben haben?  
Möchten Sie das für Sie Nützliche vom Unnützlichen trennen?  
Möchten Sie Ihre Zeitfresser finden und beseitigen?  
Wenn ja, kommen Sie mit auf die Reise.

Dieses Buch hilft Ihnen in sieben Punkten und mit praktischen Übungen:

1. Ihre Prioritäten zu setzen
2. Unwichtiges loszulassen und Zeitfresser zu beseitigen
3. Zum Schöpfer Ihrer Zeit zu werden

**DIESES BUCH IST AUSSCHLIESSLICH ALS EBOOK ERHÄLTlich!**

[http://shop.montaurum.de/catalog/product\\_info.php?products\\_id=54&osCsid=34e40034c40dc83108a5475a257e4f1e](http://shop.montaurum.de/catalog/product_info.php?products_id=54&osCsid=34e40034c40dc83108a5475a257e4f1e)

---