

Kato-Newsletter Mai 2007

Liebe Kato-Freundinnen und Kato-Freunde,

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

Unsere Themen:

1. [Aus den Egofallen ausbrechen](#)
2. [Literaturempfehlungen](#)
3. [Sonstiges](#)

1. Aus den Egofallen ausbrechen

In einem seiner Vorträge macht Eckart Tolle auf den entscheidenden Unterschied zwischen *absolut wichtig* und *relativ wichtig* aufmerksam. Absolut wichtig ist die Frage danach, wer ich wirklich – also jenseits von dem, was mein Ich zu sein glaubt – bin, relativ wichtig ist z. B. die Frage danach, welchen Beruf ich ergreifen soll, ob genug Geld da ist usw. Sie sehen, es gibt nur eine wirklich wichtige Frage – und dementsprechend *absolut wichtig* ist die Antwort darauf. Wir fügen noch eine weitere Kategorie hinzu: *unwichtig*. Betrachten wir vor diesem Hintergrund unseren Alltag, d. h. das, womit wir uns in unserem Alltag gedanklich permanent beschäftigen, dann wird schnell klar, wo die höchste Einschaltquote liegt: bei der dritten Kategorie. Die Reihenfolge ist also genau umgekehrt proportional zu ihrer Bedeutung.

Wie kommt das? Es gibt eine ganze Reihe von Möglichkeiten, die unserem Ich zur Verfügung stehen, um seine Identität, die es im Laufe des Lebens mühsam aufgebaut hat, zu schützen bzw. zu erhalten. Denn die Zerstörung der Identifikationen etwa mit dem Rechthabenwollen, mit dem Angreifen, mit dem Urteilen, mit dem Bedürftigsein, mit dem Brauchen usw. würde aus dem Ich schnell die Luft herauslassen. Genau so ist es mit dem Opfersein.

Um (auch über uns) zu herrschen und nicht Diener unserer Selbst-Bewusstheit zu sein, eignet sich die vom Ich aufgebaute Geschichte, Opfer zu sein, vortrefflich. Opfer zu sein drückt sich in unzähligen Varianten aus, die in der Welt, in der wir leben, meist positiv bewertet werden. Eine davon ist das Beleidigt- oder Gekränktsein.

Die beleidigte Leberwurst

Was in dieser Redeweise noch vergleichsweise harmlos und witzig klingt und zum Nichternstnehmen auffordert, hat wahrscheinlich mehr seelisches Leid von Menschen über Menschen gebracht als alle Naturkatastrophen zusammen. Das Beleidigtsein oder Gekränktsein gibt unserem Ich die Möglichkeit, sich vollkommen im Recht zu fühlen und aus dieser Einstellung heraus andere anzugreifen. Das kann unterschiedliche Formen annehmen. Etwa die, den anderen dadurch zu bestrafen, dass sich das Ich mit dem Vorwurf: „Immer bin ich schuld!“ auch körperlich zurückzieht. Oder die des Angriffs bis zur physischen Vernichtung des anderen, der *unsere* Ehre beleidigt hat.

Dieses Gefühl des Beleidigtseins pumpt unser Ego unglaublich auf. Es *empört* sich, es wächst *empor*, und dies verschafft den Anschein von Stärke, die in Wirklichkeit aber hilflose Macht ist, weil der andere damit endgültig zum Schweigen gebracht werden soll. Wenn dann noch das eine beleidigte Ego auf ein anderes trifft, ist der Krieg, bei dem es allerdings nur Verlierer gibt, in vollem Gange.

Wahrscheinlich spielt sich dieser Kampf in den meisten Fällen im Bereich des *Unwichtigen* ab, was, wenn einem – was ja passiert – plötzlich ein Licht aufgeht, oft zu der verzweifelten Feststellung führt: „Mein Gott, mit was für einem unwichtigen Kram habe ich mir und anderen das Leben schwer gemacht!“

Beispielsweise kennen wir die „Einkaufs-“ oder die „Stuhl-an-den-Tisch-zurückstellen“-Situation. In der Praxis lief das folgendermaßen ab:

Paprika-Dialog 1

Die Einkaufsliste ist geschrieben. Einer geht einkaufen, vergisst aber, Paprika mitzubringen.

„**Du** hast vergessen, die Paprika mitzubringen.“

„**Du** hast das nicht gesagt!“

„Doch, die steht auf dem Zettel.“

„**Ich** habe den Zettel noch, **ich** zeige dir, dass die nicht drauf steht.“

Egal, ob die Paprika nun tatsächlich auf dem Zettel steht oder nicht. Es geht nicht um richtig oder falsch, um Recht und Unrecht. Aus der objektiven Sicht fehlt Paprika, die jetzt zum Kochen benötigt wird. Zu klären ist nun nur noch, wer sie holt. Uns ist es

wichtig, immer wieder in diese objektive Sicht zu wechseln und uns darin zu unterstützen, die Dinge so zu sehen, wie sie sind.

Eckhardt Tolle sagt: „Der Bus ist ohne mich abgefahren.“ Nicht: „Mist, der blöde Bus war zu früh. Mist, ich Trottel war zu spät“, und so weiter. Dinge sind, wie sie sind. Missverständnisse passieren, Dinge werden vergessen. Das ist nun einmal so. Die Frage ist nur: Wie gehen wir mit der jeweiligen Situation um? Wie machen wir das für alle Beste daraus?

Der vergessene Stuhl 1

Und nun zum anderen Beispiel: Nach dem Essen stellen alle den Stuhl zurück an den Tisch. Einer nicht.

„Bitte stell deinen Stuhl noch an den Tisch“ [Tonfall: genervt] – oder, Variante 2: Die Person, die alle Stühle ordentlich am Tisch haben möchte, räumt vorwurfsvoll den Stuhl selbst zurück.

„Ich hätte das noch gemacht!“, antwortet Person 2 empört. „Ich war noch nicht fertig.“

„Gestern warst du wohl auch noch nicht fertig, da hast du den Stuhl auch einfach so stehen lassen.“

Und schon sind beide im Streit über wirklich unwichtigen Kram. Gibt es überhaupt Dinge, die so wichtig sind, dass man darüber streiten muss?

„Wir können nicht immer in Frieden leben“, sagen die einen. „Streit gehört nun mal zum Leben“, sagen die anderen.

Wir meinen, es geht um Wachheit, darum, sich gegenseitig zu unterstützen, wach zu bleiben. Die Iche von beiden Seiten zu stoppen, wenn sie wieder alle Geschütze auffahren. Es ist tatsächlich möglich, miteinander im Frieden zu leben. Allerdings liegen die Voraussetzungen dafür bei mir selbst: Ist meine 1. Priorität ein klasse Ego oder ist meine erste Priorität, meinen Kern, der Liebe und Vertrauen ist, zu leben? Diese Entscheidung haben wir zu treffen. Von ihr hängt es ab, wie wir mit Situationen umgehen, wie wir antworten, ob wir in eine Distanz zum Ich gehen oder uns voll mit ihm identifizieren.

Es kann aber auch – und ist es oft – *relativ wichtiger* Kram sein. Ob nun *unwichtig* oder *relativ wichtig*, diese von uns gewählte Einstellung des Beleidigtseins hält die Tür zum *absolut Wichtigem*, zu unserem göttlichen oder geistigen Kern, der wir alle

sind, geschlossen. Wir erkennen in dem Augenblick nicht, dass wir *nicht* getrennt sind und uns, weil wir uns getrennt denken, mit diesen Machtspielen selber treffen – und darunter leiden.

Segensreich ist es dann, wenn einem solch aufgeblähten Opfer-Ego ein seiner selbst bewusstes Ich zur Seite steht, das gelassen und aus der Ein-Sicht in die Dinge antwortet und nicht auf das Spiel eingeht. [Das kann allerdings vom Opfer-Ego wiederum als Angriff ausgelegt werden und die Empörung noch wachsen lassen, vielleicht bis das damit verbundene Leiden unerträglich wird – und der Durchbruch geschieht.]

Konkret kann das so aussehen:

Paprika-Dialog 2

Einer geht einkaufen, vergisst aber, etwas mitzubringen.

„Ich finde die Paprika nicht.“ (Statt der Du-Botschaft: „Du hast die Paprika vergessen.“)

„Oh, die habe ich vergessen.“

„Hmm, ich glaube, ich habe vergessen, sie aufzuschreiben.“

Beide gehen aufeinander zu. Es geht um das, worum es geht: um eine fehlende Paprika. Nicht darum, ob nun ein Ich besser als das andere ist, indem es Recht hat.

„Ich gehe sie noch schnell holen.“

„Danke, das ist gut, dann fange ich schon einmal mit den anderen Sachen an.“

Der vergessene Stuhl 2

Nach dem Essen stellen alle den Stuhl zurück an den Tisch. Einer nicht.

„Bitte stell deinen Stuhl noch an den Tisch“ [Klare Aussage, ohne Vorwurfston] – oder, Variante 2: Die Person, die alle Stühle ordentlich am Tisch haben möchte, räumt den Stuhl selbst zurück. Auch dies tut sie, ohne beleidigt zu sein.

Person 2 ist nicht beleidigt. Sie nimmt dies als Info hin, als Bitte, sich anders zu verhalten, den Haushalt wieder in die Ordnung zu bringen. Sie fasst dies nicht als Kritik auf, nicht als Angriff.

Das Resultat: Der Haushalt ist wieder in der Ordnung.

Wichtig ist, bei den objektiven Tatsachen zu bleiben und nicht in die emotionale Verwicklung zu wechseln. Wenn Sie sich missverstehen, klären Sie die Missverständnisse. Es geht nicht darum, dass Sie sich rechtfertigen und angegriffen

fühlen. Warum auch sollten die Menschen, mit denen Sie zusammen sind und die Sie lieben, Freude daran haben, Ihnen weh zu tun?

Sinnvoll ist es, wenn man dann in der entspannten Situation übereinkommt, mit welchem Lösungs-Mittel man – sollte es wieder zu einer solchen Eskalation kommen – sich helfen will, sich auf ein solches Mittel zu verständigen.

Das **Kato-Prinzip** ist – auch aus den Erfahrungen seiner Autoren – prinzipiell als ein solches Hilfsmittel angelegt und nicht nur für spezifische Situationen.

Verpflichten Sie sich selbst, wach zu bleiben, vereinbaren Sie mit anderen, sich gegenseitig zu erinnern und zu unterstützen, nicht in die Ichfallen zu gehen. Setzen Sie dies als Ihre erste Priorität: wach und in Frieden zu bleiben. Sie brauchen sich nicht als schlechten Menschen zu sehen, der immer alles falsch macht, nur, weil Sie ab und an eben nicht wach sind. Auch das ist eben so und ist nur eine Situation, mit der es umzugehen gilt. Erfinden Sie miteinander Regeln, wie Sie damit umgehen, wenn einer Ich angegriffen fühlt. Nehmen Sie ein Codewort, das für Sie beide gilt: „Punkte“, oder „Stopp“ oder etwas Persönliches, ein Insider: „Paprika“.

Vereinbaren Sie, dass, wenn einer das Codewort sagt, sofort für Sie beide gilt, das Gespräch zu stoppen und etwas anderes zu tun. Sie können sich 10 Minuten anschauen (Dies empfiehlt bspw. Neale Donald Walsch. Er sagt, dass man, wenn man sich wirklich in die Augen schaut, keinen Krieg führen kann.), sich in den Arm nehmen, sofort raus gehen und einen Spaziergang machen ... oder was auch immer Ihnen einfällt. Entscheiden Sie sich im Vorfeld für Ihren Seinszustand, so kann es gar nicht mehr so schnell eskalieren.

Die gegenseitige Verpflichtung, das Kato-Prinzip wirklich zu spielen, führt die Beteiligten immer wieder aus diesen Situationen heraus und lässt sie vom *absolut Wichtig* her das *relativ Wichtige* in Frieden tun. Das *Unwichtige* hat dann eh keine Chance mehr.

Diesen Frieden wünschen wir Ihnen.

2. Literaturempfehlungen

Eckhardt Tolle:

- [Jetzt. Die Kraft der Gegenwart. Ein Leitfaden zum spirituellen Erwachen, Bielefeld 2006](#)
- [Eine neue Erde. Bewusstseinsprung anstelle von Selbstzerstörung, München 2005](#)
- [Stille spricht. Wahres Sein berühren. 2 CDs, München 2003](#)
- [Freiheit von Gedanken, DVD, Bielefeld 2005](#)
- [Torwege zum Jetzt. Die drei Techniken zu höherem Bewusstsein, München 2003](#)

Neale Donald Walsch

- [Zuhause in Gott. Über das Leben nach dem Tode, München 2006](#)
- [Teil der Veränderung. Deine Rolle als spiritueller Helfer \(PDF-Dokument zum kostenlosen Download\)](#)

3. Sonstiges

Haben Sie Fragen, Ideen, Anregungen für unseren Newsletter? Bitte schreiben Sie uns. Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen.

Herzliche Grüße

Stephanie Bergold & Otmar Preuß