

Kato-Newsletter Dezember 2009

Liebe Kato-Freundinnen und Kato-Freunde,

wir haben uns in diesem Jahr gar nicht gemeldet, au weia, das gibt wohl Punkte!
Nun tun wir das – auf den letzten Drücker, vor dem Jahresende.

Diesmal möchte ich (Stephanie Bergold) ein paar persönliche Erfahrungen mit Ihnen teilen und zwar zum Thema *Tanzen, Achtsamkeit und was das alles mit dem Kato-Prinzip* zu tun hat. Seit anderthalb Jahren tanze ich täglich (mehr dazu: www.zouk-hb.de). Tanzen ist gelebte Achtsamkeit. Nur, wenn man sich ganz aufeinander einlässt, gelingt es, im Tanz eins zu werden.

Viele unserer Tänzerinnen und Tänzer haben, wie ich auch, jahrelang täglich meditiert, dies und das gelesen, dies und das getan. Bis sie zum Tanzen kamen. „Das ist gelebte Meditation“, meinte eine, „das ist mehr als nur Spaß, das ist Heilung“, eine andere. Warum Heilung? Warum Meditation?
In allen Meditationen geht es darum, achtsam und gegenwärtig zu sein. Es geht um Klarheit, innere wie äußere. Auch im Kato-Prinzip geht es genau darum.

Die Frau öffnet sich ihrem Tanzpartner komplett, vertraut seiner Führung.
Es ist gar nicht so einfach, sich wirklich fallen zu lassen. Ich hatte Gedanken wie: „Der lässt mich doch hoffentlich nicht fallen! Der wird mich doch nicht so doll drehen, dass mir schwindelig ist!“ Das alte Thema: Wähle ich Angst oder Vertrauen?
Es gibt viele Frauen, die ihre Partner führen: Der Kampf auf der Tanzfläche.
Im Prinzip ist die Tanzfläche eine Art Arena, in der menschliche Beziehungen auf die Probe gestellt werden. Die Paare, die sich nicht in die Haare bekommen oder sich gar trennen und immer noch weiter zusammen tanzen, leben meistens ein ganz gesundes Miteinander.
Der Mann ist achtsam, er führt nur, was für beide gut ist. Die Frau vertraut, dass ihr nichts passiert. Das ist der Idealfall.
Auf der Tanzfläche schaut der Mann, wohin er seine Partnerin dreht, ob genügend Platz ist, damit sie nicht mit anderen kollidiert. Tanzt man zum ersten Mal miteinander, tasten sich beide vorsichtig aneinander heran: Erst einmal nur kleine Drehungen, schauen, was alles geht. Ein umsichtiger und achtsamer Tänzer verzichtet dann auch lieber auf die Vorführung seines gesamten Figurenrepertoires und sorgt dafür, dass beide harmonisch miteinander in fließender Bewegung sind.
Und das kann man auf das gesamte Leben übertragen: Im gelebten Miteinander steht an erster Stelle, dass es allen gut geht, dass alle Platz haben für ihre Lebensdrehungen, ohne sich den Platz zu erkämpfen.

Zum Jahreswechsel gibt es nun auch noch eine Geschichte von Anthony de Mello.

Die Zeit der Alten

Das Wartezimmer des Arztes war gedrängt voll. Ein älterer Herr stand auf und ging zur Sprechstundenhilfe. „Entschuldigen Sie“, sagte er höflich, „ich war um zehn Uhr bestellt, und jetzt ist es fast elf. Ich kann nicht mehr länger warten. Würden Sie mir bitte einen Termin an einem anderen Tag geben?“

Eine der Wartenden beugte sich zu einer anderen Frau und sagte: „Er ist doch mindestens achtzig Jahre alt. Was mag er wohl so dringend vorhaben, dass er nicht länger warten kann?“

Der Herr hörte die geflüsterte Bemerkung. Er wandte sich der Dame zu, verbeugte sich und sagte: „Ich bin siebenundachtzig Jahre alt, und genau deswegen kann ich mir nicht leisten, auch nur eine Minute der kostbaren Zeit, die ich noch habe, zu vergeuden.“

Wir wünschen Ihnen einen glücklichen Jahreswechsel und den Mut, immer wieder zu vertrauen.

Herzliche Grüße

Stephanie Bergold & Otmar Preuß

Haben Sie Geschichten für uns? Schreiben Sie uns Ihre Erlebnisse. Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen!