

Kato-Newsletter Oktober 2008

Liebe Kato-Freundinnen und Kato-Freunde,

wir haben uns lange nicht gemeldet. Aber nun tauchen wir wieder auf!
Dieser Newsletter hat mit Heilung zu tun, innerer wie äußerer, mit Vertrauen und Angst und mit der Übernahme der eigenen Verantwortung.

Eine Frau fragte uns einmal: „Wie überwindet man denn ein Trauma?“
Die Antwort ist einfach und doch nicht einfach: „indem man loslässt und jetzt lebt.“
Aber: Wie geht das?
Wie löst man alte Verletzungen auf?
Wie lässt man los?
Wie verzeiht man sich selbst und anderen?
Wie überwindet man Ängste?
Wie löst man alte Muster auf?
Und vor allem: Wie gewinnt man wieder Vertrauen in sich, andere und das Leben?

Vielleicht kennen Sie auch den Satz: „Ich wurde eben in meiner Kindheit so behandelt, deswegen fällt es mir nun schwer, zu vertrauen.“ Oder: „Meine letzte Beziehung war eine Katastrophe, ich weiß nicht, ob ich jemals wieder vertrauen kann. Ich will nicht wieder verletzt werden.“

Das Wort *heil* bedeutet *ganz*. Wann bin ich heil, wann bin ich ganz?
Immer dann, wenn ich in der Gegenwart lebe und keine schmerzhaften „Teile“ von früher oder gestern mit mir herumschleppe. Diese „Teile“ sind Fremdkörper und verhindern die Heilung, das Ganzwerden bzw. Ganzsein. Gelingt dies, gibt es automatisch keine Vergangenheit mehr, die mich behindert. Das gilt übrigens auch für positive „Teile“ aus der Vergangenheit: Etwas war so schön, so toll, dass ich am liebsten wieder zurücktauchen oder es wieder so erleben möchte, weil die Gegenwart im Vergleich dazu nicht mithalten kann. Und schon bin ich nicht mehr gegenwärtig, weil ich lieber einen anderen Moment, ein anderes Jetzt haben möchte – und leide. Im Jetzt, gegenwärtig zu sein, bedeutet also das Ende dieses Leidens.

Gegenwärtig, in der Gegenwart sein, heißt, den jetzigen Augenblick so anzunehmen, wie er ist, denn er ist nun mal so, auch wenn ich den Inhalt dieses Moments gerne anders hätte. Ja dazu sagen, ist ja zum Leben sagen, und zwar vom Gefühl her, statt innerlich zu rebellieren. Und in dem Augenblick, in dem ich ja sage – also eine kraftvolle Energie in den Augenblick gebe –, eröffnen sich Möglichkeiten, etwas zu verändern.

Manche Menschen erfahren dieses Ja, wenn sie meditieren.

Andere, wenn sie tanzen oder musizieren.

Wichtig ist es, das Gedankenkarussell zu stoppen. Ohne sorgenvolle Gedanken, die die Vergangenheit in die Gegenwart holen – oder sich auch eine bessere Zukunft wünschen –, gibt es keine alten und neuen Verletzungen mehr.

Wir selbst haben für uns die Methode entdeckt, kontinuierlich etwas ganz anderes zu machen, bewusst etwas zu ändern und aus der alten Routine auszubrechen.

Wenn Sie bspw. Angst vor Spinnen haben, setzen Sie sich bewusst an einen Ort, an dem es diese netten Tierchen gibt. Das heißt nicht, dass Sie sie deswegen in die Hand zu nehmen brauchen, aber eben auch nicht erschlagen oder verjagen müssen, sondern einfach zuschauen können.

Wenn Sie bspw. Menschen nicht mehr vertrauen können, wählen Sie bewusst Ihren Seinszustand *vertrauend*. Tun Sie genau das, wovor Sie sich ängstigen. Gehen Sie auf andere zu. Sie werden überrascht sein, welche Türen sich plötzlich öffnen.

Vielleicht haben Sie aber auch einfach Angst, einem anderen Menschen Ihre Gefühle zu zeigen, weil es einmal mehr schief gehen könnte?

Dann lesen Sie diese Geschichte, die wir wunderbar inspirierend finden:

Tut es jetzt!

Wenn wir erführen, daß wir nur noch fünf Minuten Zeit haben, um alles zu sagen, was wir noch sagen wollen, so wäre jede Telefonzelle besetzt von Menschen, die anderen ins Ohr stammeln, daß sie sie lieben.

Christopher Morley

In einem Kurs, in dem ich Erwachsene unterrichte, habe ich kürzlich etwas »Unverzeihliches« getan – ich gab eine Hausarbeit auf! Die Aufgabe bestand darin, daß alle zu irgend jemandem gehen sollten, den sie liebten, und ihm – oder ihr – genau das sagen sollten. Es mußte jemand sein, der das noch nie oder zumindest seit langem nicht mehr von ihnen gehört hatte.

Nun scheint das auf Anhieb keine sonderlich schwierige Aufgabe zu sein, solange man nicht bedenkt, daß die meisten Männer in dieser Gruppe über fünfunddreißig und in dem Bewußtsein aufgewachsen sind, daß es »unmännlich« ist, Gefühle zu zeigen oder – Gott behüte – gar zu weinen. Also war die Aufgabe für einige eine sehr harte Nuß, die da zu knacken war.

Zu Beginn der nächsten Stunde fragte ich, wer erzählen wollte, was ihm beim Erfüllen der Aufgabe geschehen war. Ich erwartete, daß sich wie gewöhnlich eine der Frauen melden würde, aber an diesem Abend hob einer der Männer die Hand. Er schien sehr aufgewühlt zu sein.

Als er seine rund ein Meter neunzig aus dem Stuhl emporgehievt hatte, begann er: »Dennis, ich war letzte Woche sehr ärgerlich auf Sie, als Sie uns diese Aufgabe gaben. Ich hatte gar nicht das Gefühl, daß ich jemanden hatte, dem ich diese Worte sagen könnte, und außerdem – wer sind Sie, daß Sie uns etwas so Persönliches zumuten? Aber als ich auf der Heimfahrt war, begann sich mein Gewissen zu rühren, und es sagte mir, daß ich genau wüßte, zu wem ich »Ich liebe dich« sagen müßte. Sehen Sie, vor fünf Jahren hatten mein Vater und ich eine böse Auseinandersetzung, und die Sache war in der Zwischenzeit nie wirklich bereinigt worden. Wir vermieden, einander zu begegnen, jedenfalls außerhalb der absolut unerläßlichen Gelegenheiten wie Weihnachten oder irgendwelchen anderen Familientreffen, und selbst dann sprachen wir kaum miteinander. Aber als ich am vergangenen Dienstag heimkam, war ich zu der Überzeugung gekommen, ich müsse meinem Vater sagen, daß ich ihn liebe.

Es ist merkwürdig, aber allein bei diesem Entschluß schien mir ein Stein vom Herzen zu fallen.

Als ich daheim angekommen war, stürzte ich zu meiner Frau, um ihr zu sagen, was ich vorhatte. Sie schlief bereits, aber ich weckte sie. Als sie sich alles angehört hatte, stand sie nicht nur auf, nein, sie schoß förmlich aus dem Bett und umarmte mich – und zum erstenmal während unserer Ehe erlebte sie, daß ich weinte! Wir blieben dann noch die halbe Nacht auf, tranken Kaffee und redeten. Es war einfach phantastisch!

Am nächsten Morgen war ich früh auf den Beinen. Ich war so aufgereggt, daß ich kaum geschlafen hatte, fuhr frühzeitig ins Büro und erledigte in zwei Stunden mehr Arbeit als am gesamten vergangenen Tag.

Um neun Uhr rief ich meinen Vater an, um mich zu erkundigen, ob ich nach der Arbeit zu ihm kommen könne. Als er sich meldete, fragte ich: »Dad, kann ich heute nach der Arbeit zu euch kommen? Ich muß dir etwas sagen.« Mein Vater reagierte nur mit einem brummigen »Was denn?« Ich versicherte ihm, es würde nicht lange dauern, und schließlich stimmte er zu.

Um halb sechs Uhr abends stand ich dann vor meinem Elternhaus und klingelte, wobei ich inständig hoffte, mein Vater würde mir selbst die Tür aufmachen. Wenn meine Mutter öffnete, so befürchtete ich, würde ich wieder kneifen. Aber das Glück wollte es, daß mein Vater an der Tür war.

Ich verlor keine Zeit und trat hastig einen Schritt vor. >Dad, ich bin bloß gekommen, um dir zu sagen, daß ich dich liebe.<

Es war, als ob in meinem Vater eine völlige Verwandlung vorging. Vor meinen Augen wurde sein Gesicht weich, alle Falten schienen zu verschwinden, und er begann zu weinen. Er streckte die Arme aus, umschlang mich und erwiderte: >Ich habe dich auch lieb, Sohn, aber ich konnte es dir nie sagen.<

Es war ein solch kostbarer Augenblick, daß ich mich nicht zu rühren wagte. Meine Mutter kam ebenfalls herbei, Tränen in den Augen. Ich winkte nur und warf ihr einen Kuß zu. Dad und ich hielten einander noch ein paar Sekunden länger umarmt, und dann ging ich wieder. So wundervoll hatte ich mich seit langem nicht gefühlt.

Aber das ist für mich nicht der Kernpunkt. Zwei Tage danach bekam mein Vater, der seine Herzprobleme mir gegenüber nie erwähnt hatte, einen Infarkt und wurde bewußtlos ins Krankenhaus gebracht. Ich weiß nicht, ob er durchkommen wird.

Also kann ich euch hier in der Klasse nur eines sagen: Laßt die Dinge, von denen ihr wißt, daß sie notwendig sind, nicht schleifen. Wenn ich mich nicht mit meinem Dad versöhnt hätte – vielleicht hätte ich dann jetzt keine Möglichkeit mehr dazu. Nehmt euch die Zeit, das zu tun, was notwendig ist, und tut es jetzt!«

Dennis E. Mannering

(Aus: [Noch mehr Hühnersuppe für die Seele](#): Geschichten, die das Herz erwärmen von Jack Canfield)

Dem Leben und den Menschen zu vertrauen, kann man tatsächlich üben. In großen und kleinen Schritten. Verantworten Sie Ihr Sein, indem Sie wählen, wer und wie Sie sein möchten. Das, worauf Sie Ihren Fokus richten, wird in Ihr Leben treten.

Stoppen Sie das Denken in Blockaden und Ängsten, dann haben Sie auch keine mehr. So lange Sie denken: „Ich *muss* noch einen Knoten lösen, ich *muss* erst wieder vertrauen lernen“, werden Sie genau diese Knoten in Ihrem Leben haben. Es mag trivial klingen, was wir schreiben, deswegen bitten wir Sie nur um eines: Probieren Sie es aus, testen Sie es selbst. Wählen Sie *jetzt* Ihr Sein. Angenommen, Sie wählen „vertrauend zu sein“. Schaffen Sie es, sich eine Sekunde so zu fühlen?

Gut.

Steigern Sie die Dauer, wie wäre es mit einer Minute? Danach vielleicht mal 5 Minuten? Vielleicht auch mal einen ganzen Tag lang?

Wiederholen Sie diese Übung, testen Sie, wie es Ihnen geht, wenn Sie nicht mehr frühere Erfahrungen, andere Menschen oder Umstände über Ihren Seinszustand bestimmen lassen, sondern Sie diesen selbst wählen. Ein bisschen Selbstdisziplin ist dafür schon nötig ... aber auch die können Sie ja wählen!

Auf diese Art und Weise heilen Sie auch Verletzungen und können vergeben – von Herzen. Wenn mir jemand etwas wirklich Schlimmes angetan hat, dann sinnt unser Verstand fast automatisch auf Vergeltung – und setzt damit die Spirale fort, was einem Zusammenleben der Menschen nicht dienlich ist. Ich muss das, was jemand getan hat, nicht für gut heißen. Er hat die daraus entstehenden Konsequenzen zu tragen. Der entscheidende – heilende – Punkt ist der, dass ich nicht *den Menschen* verurteile, sondern nur zu seiner Handlung „Nein“, „Halt“, „Stopp“ sage. Vergeben ist nicht eine Handlung von oben herab: Ich, der bessere, vergebe dir, dem schlechteren Menschen, sondern die Rücknahme von Verurteilungen einer Person, ohne die Verantwortung des anderen für seine Handlung zu bagatellisieren, im Gegenteil: Er hat nun eine neue Antwort zu finden, die uns beide als Menschen miteinander leben lässt. So ist in jedem Augenblick, in jedem Jetzt ohne Vergangenheit neu zu entscheiden, wie wir miteinander leben wollen.

Zum Abschluss noch eine unserer Lieblingsgeschichten:

Die Frau am Fluß

(Folgende Geschichte bringt zum Ausdruck, wie man im eigenen Geist an Vorstellungen haftet)

Zwei Mönche waren unterwegs von einem Kloster zu einem anderen. Nach einiger Zeit kamen sie zu einem Fluß. Dort begegneten sie einer jungen Frau, die wie sie an das andere Ufer gelangen mußte. Die junge Frau zögerte jedoch, das Wasser zu betreten, denn sie trug ein sehr schönes Kleid und wollte nicht, daß es naß wurde.

Da sagte der eine Mönch zu ihr: „Wenn Sie wollen, kann ich Ihnen helfen, über den Fluß zu kommen.“ Sie war angenehm überrascht und nahm das Angebot an. Da nahm der Mönch die junge Frau in die Arme, trug sie über den Fluß und stellte sie am anderen Ufer wieder ab. Sie bedankte sich, und die beiden Mönche setzten ihren Weg fort.

Nach einem langen Marsch in Schweigen, als sie fast im Kloster angekommen waren, sagte der eine Mönch zum anderen: „Du hast die Frau über den Fluß getragen, aber du weißt doch, daß wir als Mönche das Gelübde abgelegt haben, nie eine Frau zu berühren.“

Da antwortete der andere Mönch: „Ich habe die Frau nur über den Fluß getragen, aber du hast sie bis hierher getragen.“

Die meisten Menschen sind wie dieser Mönch. Sie tragen Dinge mit sich herum über Vergangenes und Zukünftiges und ihr Kopf wird schwer. In Zazen sitzend ist man hingegen hier und jetzt konzentriert. Erweckung ist, alles loszulassen. Wenn man losläßt, wird man vollkommen frei. Manchmal müssen wir selbst das loslassen, von dem wir denken, daß es richtig ist und einfach in der Realität von Hier und Jetzt leben. Denn wenn man nicht im gegenwärtigen Augenblick lebt und zu viele Vorstellungen hat, kann man nicht mit der jeweiligen Situation übereinstimmen und in Harmonie mit dem Leben sein.

(Quelle: <http://www.zengeschichten.de/Archiv/archiv.html#8>)

Wir wünschen Ihnen alles erdenklich Gute und dass Sie keine Frauen bis zum Kloster schleppen, das kann nämlich einen ganz schönen Muskelkater geben. ;-)

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

Herzliche Grüße

Stephanie Bergold & Otmar Preuß

P. S.: Sie können die PDF-Version des Newsletters hier herunterladen:

www.kato-prinzip.de/Newsletter-Oktober-2008.pdf

In unregelmäßigen Abständen bringen wir einen Kato-Newsletter heraus.

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie uns bitte eine kurze E-Mail, wir löschen Sie dann umgehend aus dem Verteiler: info@kato-prinzip.de.

Bitte schreiben Sie in der E-Mail auch, welche E-Mail-Adresse wir löschen sollen.