

Kato-Newsletter Mai 2008

Liebe Kato-Freundinnen und Kato-Freunde,

kennen Sie Menschen, die nie wie ihre Eltern werden wollten ... und von denen Sie denken, dass sie doch ganz genau so sind? Oder haben Sie es in Ihrem Leben schon erfahren, dass genau das, was Sie nicht wollen, eintritt und Sie genau das bekommen?

In diesem Newsletter schreiben wir über klare Kommunikation ganz allgemein, sozusagen über unsere Kommunikation mit dem Universum und mit anderen Menschen, mit dem Leben.

Da wir und alles andere, was existiert, Ausdruck oder eine Erscheinungsform des Lebens sind, ist Leben unser Grund, unsere Essenz. Man kann es auch das Geistige oder das Göttliche nennen. Worte oder Namen sind sowieso nur Hinweise, sie sind nicht das, worauf sie zeigen. Wie kommunizieren wir nun alltäglich in der Welt, dem Universum, in der bzw. dem wir leben, wenn so oft das Gegenteil von dem, was wir möchten, eintritt? Welche Mechanismen sind da am Werk, die uns scheinbar so oft verborgen bleiben?

Wir kennen alle das Sprichwort: „Wie du rufest in den Wald, so es dir entgegen schallt.“ Setzen wir anstelle des Wortes „Wald“ nun das Wort „Welt“, was von der Wortwurzel her erlaubt ist, gilt es für das Ganze. Was „rufen“ wir aber nun in die Welt, dass uns gerade das nicht „entgegenschallt“, was wir glauben hinein gerufen zu haben? Tricksen wir uns selbst aus mit dem, was wir hinein rufen, d. h. was wir von der Welt wollen?

In dem Buch „The Secret“ sind *wirkliche* Botschaften, die wir in die Welt schicken (in rot), auch wenn wir etwas anderes *sagen*, aufgelistet. Hier ein paar Beispiele:

„Ich will nicht zu spät kommen“, heißt im Klartext:

„Ich will Verspätungen.“

„Ich will nicht, dass diese Person grob zur mir ist“, bedeutet:

„Ich will, dass dieser Mensch und alle anderen mich schlecht behandeln.“

„Ich kann diese Arbeit nicht bewältigen“, meint:

„Ich will mehr Arbeit, als ich schaffen kann.“

„Ich will nicht streiten“, ist gleich:

„Ich will mehr streiten.“

„Rede nicht in diesem Ton mit mir“, entspricht:

„Ich will, dass du und andere so unfreundlich zu mir seid.“

Gemäß dem *Gesetz der Anziehung* (Law of Attraction) manifestiert sich in unserem Leben das, womit wir uns am intensivsten gedanklich beschäftigen. Da aber nicht alles

zur gleichen Zeit geschieht, sondern *in der Zeit*, d. h. in einem *Zeitraum*, bleiben uns diese Zusammenhänge als Gesetzmäßigkeiten oft verborgen.

Habe ich bspw. permanent Angst, mich zu verspäten, und sage mir dauernd, dass ich *nicht zu spät* kommen will, werde ich mit großer Wahrscheinlichkeit wieder zu spät kommen, da Vermeiden nicht funktioniert.

Das ist ein ganz wichtiger Punkt: Alles, was ich vermeiden will, trifft mit ziemlicher Sicherheit ein, da ich ständig daran denke und somit diesem Gedanken meine Energie gebe.

Denn energetisch wirksam ist, dass wir *etwas* nicht wollen, d. h. dass wir *etwas* aus unserem Leben verbannen wollen. Genau das aber funktioniert nicht, weil wir es durch unser Nichtwollen oder sogar Bekämpfen erhalten, sonst könnten wir den Willen gar nicht äußern oder gar kämpfen. Denn wir können nicht etwas nicht wollen, was nicht existiert. Deswegen wird auch gesagt: Das Universum/das Leben versteht nicht „nicht“ oder „kein“.

Wie ist das nun mit der Aussage: „Rede nicht in diesem Ton mit mir“, wenn die Botschaft in Wirklichkeit – also wirkend – lautet: „Ich will, dass du und andere so unfreundlich zu mir seid.“ Wir gehen doch davon aus, dass der andere versteht, was wir wollen, nämlich dass er sich uns gegenüber anders verhält. Sonst würden solche Aussagen doch gar keinen Sinn machen – denken wir. Doch der Sinn ist in der Tat ein anderer als wir denken. Er ergibt sich aus der Tatsache, dass wir von dem anderen etwas *nicht* wollen. Etwas *nicht* wollen geht aber nicht, es ist ein Widerspruch in sich. Denn wir wollen immer etwas.

Man kann also nicht nichtwollen – wie man eben auch nicht nichtkommunizieren kann. Deshalb „versteht“ das andere Ich, dass jener gerade das will, was er nicht will. Und es verhält sich meistens dementsprechend. So kommt das zurück, was ich eigentlich nicht wollte – oder doch wollte? Was will „Ich“ denn? Wenn wir von diesem „Ich“ sprechen, meinen wir das sich von anderen getrennt denkende Ego, das zum einen nur durch diese Trennung und zum anderen durch Identifikation mit allem Möglichen existiert. Es ist nicht das – so könnte man vielleicht sagen – „tiefere Ich“, unser geistiger Kern, der wir alle sind. Es sieht sich als die Welle und nicht als das Meer, das sich auch als Welle ausdrückt. Vielleicht ist es mit diesem Bild besser ausgedrückt als mit Worten.

Wenn nun dieses äußere Ich nicht in Verbindung mit seinem geistigen oder göttlichen Kern steht, also sich seiner selbst, seiner Göttlichkeit nicht bewusst ist, wird es immer Botschaften schicken, die seine trennende Existenz sichern sollen. Das heißt, dass es dadurch seinen Bestand erhalten will, dass es sich z. B. über andere in der Form beschweren kann, wie sie die obige Aussage darstellt. Wenn nämlich der andere, das andere „Ich“, sich dem Willen des ersten beugen würde, hätte dieses ja nichts mehr, worüber es sich beschweren könnte. Mit anderen Worten: Es hätte nichts mehr, das

seine Existenz, die aus Trennung, Widerstand oder Überlegenheit besteht, nähren würde. Daher drückt das Wort „beschweren“ die Wahrheit aus: Das „Ich“ braucht diese Schwere, indem es sich „beschwert“, sonst hat es kein Gewicht mehr. Und vor diesem Gewichtsverlust, vor der Auflösung hat es Angst. Diese Angst liegt allen Aktivitäten des Ich zugrunde – solange seine Gedanken und Äußerungen nicht vom Kern gespeist werden.

Nun könnte es statt „Rede nicht in diesem Ton mit mir“, auch sagen: „Sei freundlich zu mir.“ Das drückt zwar noch ein Verlangen aus, durch dessen Erfüllung vonseiten des anderen das Ich vorübergehend wieder stabilisiert wird, es kann aber von dem anderen Ich nicht so ohne Weiteres ignoriert werden.

Auch der Satz: „Bloß keinen Stress“, funktioniert genau andersherum. Wenn Sie sich Ruhe wünschen, sagen Sie genau das: „Ich möchte Ruhe.“ Oder: „Ich möchte genügend Zeit, um dies und jenes zu tun.“ Mit der Zeit ist es wie mit allem: Wenn ich denke, ich habe nicht genügend Zeit, tritt genau das ein. Dinge gehen schief, es gibt Staus, rote Ampeln und so weiter. Es ist wichtig, immer wieder in Fülle zu denken.

Einen weiteren Hinweis gibt Louise L. Hay: *„Ich fühlte eine unmittelbare Verbindung mit ihren Worten »Glück und Gesundheit erreicht man nur durch absolute Kontrolle über die emotionale Natur ... Ablehnung und Übellaunigkeit wirken sich negativ auf alle Organe aus. Denn wenn man etwas ablehnt, lehnt man es mit jedem einzelnen Organ des Körpers ab. Du zahlst den Preis ..., denn Säure in den Gedanken produziert Säure im Blut ...«¹*

Wir finden diesen Hinweis wichtig. Alles, was wir ablehnen, worüber wir schimpfen, geht auf uns selbst zurück.

Wir schlagen Ihnen deswegen vor, auf Ihre Gedanken zu achten und ebenso auf Ihre Worte. Seien Sie achtsam mit sich, beobachten Sie sich, wie es Ihnen geht, wenn Sie ruhig bleiben, statt zu fluchen oder zu schimpfen, schauen Sie, wie ihr Körper reagiert, wenn Sie liebevolle Gedanken hegen statt sorgenvolle, kämpferische oder verärgerte. Oder wie Sie sich fühlen, wenn andere Ihnen dauernd die gleichen Krankengeschichten erzählen. Steigen Sie da mit ein oder wird Ihnen unbehaglich. Da Sie aber den anderen nicht „verletzen“ wollen, hören Sie zu, statt zu sagen: „Ich habe Ihnen einen Moment zugehört und auch verstanden, wie es Ihnen geht. Ich werde aber nicht mehr weiter zuhören, weil Jammern und sich über etwas beklagen genau das stärkt. Wir tun uns beide keinen Gefallen.“ Dann entscheidet es sich, welche Qualität Ihre Beziehung zueinander annimmt.

Das Leben kennt „kein“ und „nicht“ nicht, hört also auch nicht darauf. Es „antwortet“ so, wie wir es ansprechen, gleich an welche seiner Erscheinungsformen wir uns richten, ob

¹ Louise L. Hay: Das Beste, was mir je passiert ist, Berlin 2007, S. 333.

an andere Menschen, an Tiere, Pflanzen oder auch an die scheinbar unbelebte Natur. Deswegen ist es von entscheidender Bedeutung, was und wie wir was sagen, damit wir uns selbst nicht austricksen. Da, wie der Kulturphilosoph Jean Gebser es formuliert hat, „alles, was uns geschieht, nur Antwort und Echo dessen (ist), was und wie wir selber sind“.²

Es kommt also darauf an, zu wissen, was und wie wir sind, denn das geben wir in die Welt und erhalten es – manchmal sehr schnell, manchmal auf Umwegen – zurück. In diesem Sinne sind wir schöpferisch, erschaffen permanent die Welt und uns. Da wir also auch nicht nichtschöpferisch sein können, ist Achtsamkeit geboten. Deshalb geht es auch im Kato-Prinzip³ um das Praktizieren von Achtsamkeit.

Egal, was Sie in Ihrem Leben möchten: Treffen Sie eindeutige Aussagen, malen Sie sich das, was Sie möchten, aus. Übertragen auf das Miteinander heißt das zum Beispiel, dass Sie sich in Ihrer Familie, Partnerschaft, in Ihrem Freundeskreis darüber austauschen, was Sie miteinander *möchten*. Nicht, was Sie *nicht* möchten. Erschaffen Sie gemeinsam Ihre Vision. Denn wie heißt es so schön: Von nichts kommt nichts. Oder im schlimmsten Fall eben genau das, was Sie nicht möchten. Denn Vermeidungsstrategien nutzen gar nichts, da die Botschaft lautet: Ich will das, was ich nicht will.

Auf dem Flohmarkt unterhielten sich zwei Standbesitzer darüber, wie oft sie bestohlen werden. Der eine sagte, ihm wäre in 20 Jahre einmal ein Aschenbecher gestohlen worden. Dem anderen hingegen wird dauernd etwas gestohlen. Womit nun hängt das zusammen? Beide sind auf demselben Flohmarkt, den dieselben Menschen besuchen. Dennoch passiert es nur einem der beiden ständig.

Gibt es in Ihrem Leben bestimmte Situationen, die immer wieder eintreten?

Dann überprüfen Sie Ihre Botschaften ans Leben.

Behandeln Ihre Vorgesetzten oder Kunden Sie immer wieder unfreundlich? Schauen Sie, was das mit Ihnen zu tun hat.

Ihre Gedanken formen Ihr Sein. Das hatten wir in einem früheren Newsletter ja bereits geschrieben. Wenn Sie Ihren Fokus auf das Schlechte in der Welt richten, erhalten Sie all dies in Ihrem Leben.

Wenn Sie sauer sind, dass „die Menschen“ ungerecht sind, so sind SIE sauer, IHR KÖRPER wird sauer. Sie tun sich das immer selbst an!

Wenn Sie liebevoll denken, sprechen und handeln, tritt die Wende ein. Sie zerschneiden damit das Band, das Sie mit Ihrer Vergangenheit verbindet, in der Sie Ihre jetzige Situation geschaffen haben. Sie brauchen dann auch keine Vergangenheit mehr aufzuarbeiten oder zu bewältigen: Sie schaffen sich und die Welt jetzt neu.

² Jean Gebser: Ursprung und Gegenwart, München 1986, Bd. 1, S. 211.

³ Stephanie Bergold & Otmar Preuß: Das Kato-Prinzip. Spielend leben. Bremen 2007 & Das Kato-Prinzip des Da-Seins, Bremen 2006.

Denn: „*Es gibt keine größere Macht im Universum als die Macht Liebe.*“

Wobei wir hier Macht durch Stärke ersetzen.

„*Das Gefühl der Liebe ist die höchste Frequenz, die Sie auszusenden vermögen.*

[...]

Sobald Sie unfreundlich über einen anderen Menschen denken, werden sich diese negativen Gedanken in Ihrem eigenen Leben verwirklichen. Sie können den anderen mit Ihren Gedanken nicht verletzen, Sie verletzen nur sich selbst.“⁴

Achten Sie auf Ihren Körper, auf Ihre Gefühle, wenn Sie negativ über andere denken oder reden. Und vergleichen Sie diese Gefühle einmal mit denen, die Sie empfinden, wenn Sie begeistert und liebevoll von etwas denken oder sprechen.

Ihre Gefühle geben Ihnen sehr gut Auskunft über Ihre Gedanken. Fühlen Sie sich schlecht, ist dies ein Zeichen, dass Sie „ungute“, schwächende Gedanken hegen.

Vielleicht ärgern Sie sich schon den ganzen Tag über andere Menschen, Politiker, Gesetze, Preiserhöhungen. Gut, dies alles existiert in der Welt. Aber was das mit Ihnen tut, ist Ihre Entscheidung.

Wichtig ist es, zunächst alles zu akzeptieren, was ist, auch wenn Sie es nicht mögen, und nicht durch Ihre gedankliche Beschäftigung damit, durch Jammern oder Beklagen noch zu stärken.

Und dann: Die Welt erschaffen, die Sie sich wünschen. Dann sind wir nicht mehr reaktiv, sondern souverän. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren und freuen uns über Rückmeldungen, wie es Ihnen damit geht.

Herzliche Grüße

Stephanie Bergold & Otmar Preuß

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.

⁴ Rhonda Byrne: The Secret – Das Geheimnis, München 2007.