

Machtfreie Kommunikation und seelische Gesundheit **– Das Kato-Prinzip in der Praxis**

Da wir das Kato-Prinzip hier bereits vorgestellt haben, fassen wir uns kurz und stellen es für diejenigen, die es noch nicht kennen, noch einmal vor.

Das Kato-Prinzip ist ein Achtsamkeits- und Kommunikationstraining und als Spiel angelegt. Wir haben es aus unserem Alltag, aus unserer alltäglichen Kommunikation heraus entwickelt, weil wir in **unserer** Sprache festgestellt haben, dass wir miteinander nicht liebevoll und achtsam sprechen, wenn wir bspw. sagen: „Denkst du wirklich daran“ oder „ich muss noch ...“

Das Kato-Prinzip baut auf folgenden Säulen auf:

- Vertrauen in sich und die anderen
- Die eigene Verantwortung übernehmen für alles, was wir tun und was uns geschieht, das bedeutet auch: den eigenen Seinszustand zu wählen¹
- Liebe und Achtsamkeit
- Machtfreies Miteinander

Um das Kato-Prinzip vorzustellen und aufzuzeigen, in welche Richtung es führt, beginnen wir mit einem Dialog, der in der Welt des Gegeneinanders stattfindet und nicht achtsam geführt wird. Dieser Dialog kann auf alle derartigen Beziehungen wörtlich oder sinngemäß übertragen werden.

Erster Dialog: Beim Arzt

Arzt und Patient begrüßen einander

Arzt: „Was haben wir denn, Herr Schlüter?“

Patient: „Ich habe hier und da Schmerzen (zeigt hin) und außerdem Probleme beim Atmen.“

Arzt: „Da muss ich Sie untersuchen. Machen Sie sich mal frei.“

Der Patient macht sich frei und wird untersucht.

¹ Bergold, Stephanie; Rieken, Anne; Preuß, Otmar: Lebenskarten, Bremen 2004

Arzt: „Ihre Lunge hört sich nicht gut an, die müssen wir mal röntgen. Ich schreibe Ihnen eine Überweisung, kommen Sie dann mit den Ergebnissen wieder zu mir. Dann sehen wir, was wir machen können.“

Wir haben bewusst ein Beispiel gewählt, in dem es um Hilfe geht, nämlich um eine ärztliche Diagnose und eine darauf aufbauende Behandlung, um die Welt des Gegeneinanders mit ihrer Machtorientierung zu verdeutlichen.

Dieser Dialog findet ganz in gegenseitiger Übereinstimmung statt. Beide sind es gewohnt, so zu sprechen und merken nicht, dass hier eine Machtbeziehung existiert. Der Patient antwortet nicht auf die Frage des Arztes, sondern so, als ob er „Was haben Sie denn?“ verstanden hätte.

Von Seiten des Arztes aus ist schon dieser erste Satz: „Was haben *wir* denn?“, nicht selbstverantwortet ausgedrückt, denn der Arzt verwendet die Floskel „uns“ und stellt damit eine Scheingleichheit her, die aber gar nicht existiert, weil Patient und Arzt **nicht** in derselben Lage sind.

Auch die Verwendung der Worte „haben“ oder „fehlen“ – der Arzt könnte auch fragen „Was fehlt uns denn?“ – sagt etwas Wichtiges aus, weil sie zwei gängige Vorstellungen transportiert: Zum einen „haben“ Menschen etwas, das nicht zu ihnen gehört und weggemacht werden soll. Zum anderen „fehlt“ ihnen etwas, das andere ihnen geben sollen. In beiden Fällen wird nicht von einem ganzen, heilen Menschen ausgegangen, sondern von einem defizienten Menschenbild.

In beiden Fällen sieht sich der Patient als Opfer bzw. Objekt und der Arzt als Macher, der etwas beseitigen oder etwas Fehlendes ergänzen soll.

Auf diesem Machen-Prinzip beruht die von uns geschaffene und erhaltene Realität – alles in unserem Leben wird gemacht: Stimmung, Sinn, Gewinn, Tore, Umsatz, Liebe, **sogar Kinder** oder uns auf den Weg, ja, wir machen einfach „nach Frankfurt“ – und Gott machte für uns Himmel und Erde, damit wir dort alles machen können.

Alle gesellschaftlichen Systeme funktionieren so – nicht nur unser Krankheitssystem, denn „Gesundheitssystem“ kann man es unter diesen Umständen ja nicht nennen. Und auf dieser Basis der Konkurrenz, also des machtorientierten Gegeneinanders, lässt sich auch die folgende Aussage verstehen:

In dem Qualitätsbericht eines Klinikverbundes, den wir kennen, wurde eine neue Klinik für Menschen mit angeborenen Herzklappenfehlern dem politischen Träger als für die Zukunft rentabel vorgestellt. Darin stand sinngemäß zu lesen: Da heute und zukünftig so viele Babys mit angeborenen Herzklappenfehlern *überleben*, ist diese Zielgruppe, auf die sich bislang noch niemand spezialisiert hat, von großer wirtschaftlicher Bedeutung. Denn: Da diese Babys mit angeborenem Herzklappenfehler länger leben, gibt es auch immer genügend Patienten für diese Klinik. Also immer genug Arbeit für die Ärzte. Und die Investitionen „rechnen sich“, wie es oft heißt. Ebenfalls eine im Sinne des Kato-Prinzips nicht selbstverantwortete und Menschen achtende Aussage. Denn es rechnet sich gar nichts. Es rechnen immer Menschen, in unserer Welt profit- und damit gegeneinanderorientiert.

Für uns steht außer Frage, dass dieses System Menschen eher darin bestärkt, krank zu werden oder es zu bleiben. Es werden ja auch immer mehr Krankheiten erfunden und Kranke entdeckt. In dem Buch „Die Krankheitserfinder“² gibt es Beispiele dafür, wie etwa durch Veränderung von „Grenzwerten“ Krankheiten „entstehen“ (Kapitel „Eine Krankheit namens Diagnose“) getreu dem dort zitierten Medizinerspruch „Ein Gesunder ist falsch untersucht“.

Ein besserer Weg scheint uns der, den China einmal ging: Dort wurden Ärzte erst bezahlt, wenn sie jemanden geheilt haben.

Zurück zum Dialog.

Die Antwort des Patienten spricht von Problemen. Er sieht das, was ihm als Gegenstand Krankheit widerfährt, als etwas, das aus der Welt geschafft bzw. wie von einem Handwerker repariert werden muss, und nicht als etwas, das mit ihm zu tun hat.

Der Arzt, ebenfalls auf diese Vorstellung festgelegt, fährt dann fort: „Da **muss** ich Sie untersuchen. Machen Sie sich mal frei.“ *Müssen* ist ebenfalls die Abgabe von Ver-

² Blech, Jörg: Die Krankheitserfinder. Wie wir zu Patienten gemacht werden, Frankfurt/Main 2004

antwortung und drückt aus, dass ich von außen zu etwas gezwungen werde. Der zweite Satz: „Machen Sie sich mal frei“ ist ein Befehl, der die Würde des Menschen nicht achtet. Auch die Ausflucht „Könnten Sie sich einmal frei machen?“ ist keine Besserung. An dieser Stelle wäre ein achtendes **Da-Sein** für den anderen die Frage: „Passt Ihnen heute eine Untersuchung?“ o. ä., wie sie meiner Erfahrung nach nur sehr wenige Ärzte stellen.

Auch im letzten Satz *muss* der Arzt wieder und verwendet erneut die Phrase „wir“. Der zweite Dialog wird nun so eröffnet, wie wir es bisher einzig bei einem Arzt kennen gelernt habe. Der weitere Fortgang ist wieder fiktiv.

Zweiter Dialog:

Arzt: „Was ist der Grund, dass Sie heute hier sind?“

Patient: „Ich habe hier und da Schmerzen (zeigt hin) und außerdem Probleme beim Atmen.“

Arzt: „Wie geht es Ihnen seelisch? Haben Sie Stress? Eine neue Situation?“

Patient: „Nein, alles wie immer.“

Der Arzt ist so achtsam, dass er sich an den letzten Besuch des Patienten erinnert oder sich zumindest vorher noch einmal informiert hat mithilfe ausführlicher, persönlicher Notizen.

Arzt: „Und mit ihrer Tante? Belastet Sie das Verhältnis noch?“

Patient: „Nein, jetzt nicht mehr, es ist eben so, ich akzeptiere das.“

Arzt: „Hm. Sie haben also keinen Anhaltspunkt, woher die Schmerzen kommen könnten.“

Patient: „Nein.“

Arzt: „So kann ich keine Diagnose stellen. Ich würde Sie gerne untersuchen. Passt Ihnen das heute?“

Patient: „Ja, in Ordnung.“

Der Patient macht sich von sich aus frei.

Arzt: „Ihre Lunge hört sich nicht gut an. Ich schlage vor, dass Sie sich röntgen lassen.“

Arzt schaut den Patienten an, um zu sehen, ob dieser mit dem Vorschlag einverstanden ist und fährt dann fort:

„Ich schreibe Ihnen eine Überweisung, kommen Sie dann mit den Ergebnissen wieder zu mir. Dann werde ich sehen, wie ich Ihnen helfen kann. Wenn Ihnen in der Zwischenzeit doch noch etwas auffällt, das sie belastet, notieren Sie sich es und sprechen Sie mit mir darüber.“

In diesem Dialog merkt der Patient, dass der Arzt anders als üblich gefragt hat, er fühlt sich als Mensch wahrgenommen und geachtet.

Das Gegeneinander drückt sich immer da aus, wo Macht im Spiel ist. Im ersten Dialog ist es die – zum Teil verschleierte – Macht, über den Patienten zu bestimmen. Dabei spielen die Vorstellungen von Gesundheit und Krankheit eine zentrale Rolle.

Natürlich gibt es viele Definitionen. Die meisten sehen zwischen Gesundheit und Krankheit einen Gegensatz und je nachdem, wie zum Beispiel Krankheit bestimmt wird, wird ihr auch begegnet. Krankheit und Gesundheit können aber in einem sinnvollen Miteinander-Zusammenhang gesehen werden: Gesundheit ist nicht ein Zustand, in dem der Körper sich befindet, sondern ein Vorgang permanenter Selbstheilung im Rahmen des dynamischen, also beweglichen Gleichgewichts des Organismus. Von dieser Selbstheilung merken wir in der Regel nichts. Deswegen sagen wir dann: Ich *bin* gesund – und meinen einen *Zustand*. Und damit verfälschen wir das Bild.

Krankheit ist ebenso wenig ein Zustand, sondern ebenfalls ein Vorgang der Selbstheilung, aber eine durch eine Störung hervorgerufene Regulation außerhalb dieses Gleichgewichts, die wieder zum Gleichgewicht führen soll, was aber nicht immer gelingt.

Insofern sind Gesundheit und Krankheit keine Gegensätze, sondern als gleichsinnige Prozesse zu verstehen.³

Deswegen ist auch die Vorstellung, Krankheiten müssten **behandelt** werden, die Fokussierung auf das, was aus der Welt geschafft werden soll. Von diesem Ver-

³ Vgl. dazu Zycha, Harald: Warum Gesundheit, Krankheit und Heilung derselbe kybernetische Prozeß sind, in: raum&zeit, Nr. 103/2000, und sein Buch: Organon der Ganzheit. Die Überwindung des reduktionistischen Denkens in Naturwissenschaft und Medizin durch die Kybernetik, Heidelberg 1996

ständnis her ist Bekämpfung, also das **Gegensinnige** tun, nicht das den Heilungsvorgängen Entsprechende, allenfalls in dem Sinne, dass in manchen Situationen beispielsweise durch die Vernichtung eines Virus dem Körper die Möglichkeit gegeben wird, die Regulationsprozesse in Gang zu halten bzw. sie zu stärken. Wenn es um die Erhaltung eines Gleichgewichts geht, ist immer die Erhaltung von Polarität gemeint, denn das gesamte Körpergeschehen basiert auf Polarität.

Auch beim seelischen Bereich sagen wir, dass jemand Krankheitssymptome aufweisen oder gesund sein kann. Für beide Bereiche gibt es „Ärzte“ und in beiden Bereichen noch einmal Spezialisten, obwohl eine Trennung zwischen Psyche und Soma so strikt gar nicht aufrecht zu erhalten ist. Das wird u. a. am Beispiel der Wirkung von Wasser sehr deutlich. Dabei ist es wichtig, über die chemische Ebene hinaus zu gehen und das Wasser biophysikalisch – und damit seine kristalline Struktur – zu betrachten. Generell gilt dabei: Der geometrische Aufbau eines Moleküls – und nicht seine chemische Zusammensetzung – ist für das energetische Frequenzmuster verantwortlich, welches Materie permanent schafft und in Form hält. Es sind also Energie und Information, die erst materielle Erscheinungsformen hervorbringen und am Leben erhalten. Die Forschungen des Japaners Emoto⁴ mit Wassermolekülen zeigen, dass gesprochene und geschriebene Worte die kristalline Struktur des Wassers und damit seine „Gesundheit“ aufrecht erhalten oder zerstören können, wie die bei 5 Grad minus fotografierten Wasserkristalle belegen.

Dementsprechend unterscheiden sich Wasserkristalle fundamental, je nach der Information, die ihnen gegeben wird. Die Aussage gegenüber dem Wasser: „Du machst mich krank“ führt zu einer Zerstörung der kristallinen Struktur des Wassers, die Aufschrift „Liebe“ auf dem Wasserbehälter zu einem wunderschönen Eiskristall.

Ebenso verhält es sich mit den Informationen, die *wir uns* durch unser Denken und Sprechen geben.

Wir haben dieses Beispiel gebracht, um zu zeigen, wie direkt Kommunikation in unterschiedlicher Form auf der Körperebene wirken kann, d. h., dass das übliche Verständnis von psychosomatisch – etwa: „Ich habe eine Depression“, was sich dann

⁴ Emoto, Masaru: Die Botschaft des Wassers 1, Verlag Koha, Burgrain 2002

auch auf den Körper auswirkt – nicht ausreicht, um die Zusammenhänge zu verstehen. Denn der Ausgangspunkt für alles Geschehen ist immer unser Bewusstsein. Auch in dem gesellschaftlichen Bereich, in dem Ärzte, Therapeuten, Pädagogen usw. „mit“ anderen Menschen arbeiten, wird „gemacht“. Menschen werden *behandelt*, *therapiert* oder *erzogen*, mit anderen Worten: den jeweiligen Vorstellungen entsprechend *gesund gemacht*.

Insofern sprechen wir von einer Welt des Gegeneinanders, die wir durch unser Bewusstsein kreieren und erhalten.

Für unsere seelische und körperliche „Gesundheit“ ist es von wesentlicher Bedeutung, wie und was wir denken, fühlen und reden.

Deswegen liegt es in unserer Verantwortung, ob wir uns schaden oder nicht, d. h. wie wir die Regelungsprozesse, die es auch im Seelischen gibt, beeinflussen. Das Gleiche gilt für alle, die mit anderen Menschen ärztlich oder therapeutisch und auch pädagogisch zu tun haben. Wir treffen hier die Entscheidung, ob wir das miteinander oder gegeneinander tun.

Für einen erwachten Menschen aber, in diesem Fall beziehen wir uns auf Karl Renz, der diese Erfahrung beschreibt, stellt sich die Wirklichkeit so dar:

„Solange du denkst, du bist ein geborenes, dem Körper verhaftetes Wesen, ein Einzelwesen in der Welt, getrennt von den anderen, die dir etwas tun könnten – solange bist du im Krieg mit dieser Welt. Solange bist du sogar im Krieg mit dir selbst. Solange hast du immer Angst, dass dir etwas passieren könnte. Und aus Angst, dass dir etwas passieren könnte, willst du dir Sicherheit und Vorteile schaffen. Da schadest du lieber einem anderen. Da bringst du notfalls einen um. Du handelst aus Angst. Aus Angst, dass es ein Zweites gebe, eine feindliche Umwelt.“⁵

Solange ich mich also als ein von anderen Ichen getrenntes Ich denke, solange gibt es keinen Frieden, auch kein Zufriedensein.

⁵ Renz, Karl: Das Buch Karl. Erleuchtung und andere Irrtümer, Bielefeld 2004, S. 96

Unser gesellschaftlicher Alltag ist davon bestimmt, sich – z. B. durch Kleidung, Autos, Styling jedweder Art – voneinander abzugrenzen. Würde ich das **Denken**, dass ich erst durch ein Accessoire, also durch etwas Hinzugefügtes, ich bin, durchschauen, brähe diese Form des Wirtschaftens zusammen. Deswegen muss auf Konkurrenz und Trennung und damit auf Gegeneinander gesetzt werden.

Ich kann aber in dieser Welt leben, ohne ihr ausgeliefert zu sein, indem ich die Machtorientierung aufgebe. Dadurch wird die Trennung von selbst aufgehoben, weil es den anderen nicht mehr als Objekt gibt, auch wenn er – paradoxerweise – von mir getrennt zu existieren scheint.

Aus dem ersten Dialog geht hervor, dass Arzt und Patient sich als getrennt existierende Wesen denken. Deswegen kann Heilung im tiefsten Sinne nicht gelingen. Denn Heilung ist die bewusstseinsmäßige Aufhebung der das Leiden verursachenden Idee der Trennung. Und damit tritt auch keine seelische Heilung ein. Wenn wir das Wort *eintreten* hier verwenden, dann ist damit gemeint, dass das Heil, die Ganzheit, die Unversehrtheit *da* ist: Sie braucht nur einzutreten, oder: Wir öffnen ihr die Tür.

Und damit sind wir beim zentralen Punkt angelangt: *ganz* sein, *ganz* denken und *ganz* reden. Menschen, die glaubhaft von sich berichten, dass sie zu diesem Zustand erwacht sind, sehen nichts Trennendes mehr.

So beschreibt Karl Renz, dass es nur „dasselbe Bewusstsein“⁶ gibt und dass das, was ich in Wirklichkeit bin, keine Erleuchtung braucht.⁷ Deswegen gibt es für das Selbst bzw. das Sich – unseren „inneren Kern“ – auch keine Erleuchtung oder ein Erwachen, weil es nie geschlafen hat. Nur in den Wir- und Ich-Konzepten gibt es den Wunsch nach dem Erwachen, der Erleuchtung, gespeist aus der Sehnsucht nach der Ganzheit des Paradieses.

Es geht also nicht mehr um *Bewusstsein*, sondern um *Bewusstheit*, denn alles, was noch mit Bewusstsein zu tun hat, besteht aus Konzepten, die aber nicht das ausdrücken können, was ich in Wirklichkeit bin. Bin ich wirklich gewahr, so gibt es keinen mehr, der sich seiner gewahr ist, sondern nur noch Gewährsein.

⁶ Renz, Karl: Das Buch Karl. Erleuchtung und andere Irrtümer, Bielefeld 2004, S. 13

⁷ Renz, Karl: Das Buch Karl. Erleuchtung und andere Irrtümer, Bielefeld 2004, S. 19

Es gibt keine zwei mehr, mich und andere – und somit auch keine Beziehung mehr.
Es ist Liebe, jedoch ohne ein Ich, das liebt.
Für das Ich ist dieses Gewahrsein der Tod.

Die neue Bewusstheit, die sich durch uns verwirklicht, orientiert sich am **Miteinander** statt am Gegeneinander, ist **schöpferisch** statt an Problemen orientiert, wird gespeist von **Kraft** statt beherrscht von Macht, verantwortet alles – auch das, was uns scheinbar nur geschieht – und sucht keine Schuldigen, vertraut in das Gehaltensein durch das Göttlich-Geistige.

Erst auf dieser Basis kann es wirklich *Kommunikation* geben, weil die Idee der Trennung aufgehoben ist. Alles andere ist Auseinandersetzung:
Dabei wird zwar etwas ausgetauscht – meistens Meinungen, aber immer nur die eine *gegen* die andere. Der bekannte Satz von Watzlawick, dass man nicht nichtkommunizieren könne, stimmt nur an der Oberfläche. Nimmt man das Wort ernst, gibt es bisher kaum *Kommunikation*.

Die neue Bewusstheit ist dadurch gekennzeichnet, dass wir die Illusion der Trennung durchschauen können. Wenn alle Differenziertheit, die wir wahrnehmen, nur Täuschung ist, weil sie nur unterschiedlicher Ausdruck des Einen ist und wir alle dies eine sind, dann gibt es keinen Grund mehr für Machtorientierung in Beziehungen, gleich welcher Art. Auch wenn wir dies nicht im Sinne einer spontanen Erleuchtung erleben, können wir es doch *einsehen*. Auch wenn wir es nicht wissenschaftlich beweisen können, weil es nicht beweisbar ist, sondern nur evident sein kann, können wir doch sagen: „Ja, für mich stimmt das. Dies findet in mir Resonanz.“ Und das „Erleuchtungserlebnis“ ist dann nichts anderes als die plötzliche Klarheit, die da ist, der Schleier, der sich auflöst und die Sicht frei gibt, der Aha-Effekt. Wir erhaschen einen Blick auf die wirklichen Zusammenhänge, der sich aber schnell wieder verdunkeln kann, überlassen wir dem Ich wieder die Regie über unsere Gedanken.

Und hier kommen wir nun zurück auf das Kato-Prinzip.

Wir haben eine Fortsetzung zu unserem ersten Buch geschrieben. Im ersten Buch haben wir viele Phrasen aufgezählt, die nicht dem Miteinander entsprechen, sondern das machtorientierte Gegeneinander ausdrücken. Den zweiten Band, *Das Kato-Prinzip des Da-Seins*, wollten wir eigentlich für Lehrer, Therapeuten und alle

Menschen, die mit Menschen arbeiten, schreiben. Wir hatten uns gefragt: Worauf kommt es an? Was bedeutet es, **da** zu sein und den anderen wirklich ernst zu nehmen? Welche Arbeit an sich selbst ist notwendig?

Der Leitsatz dieses Buches ist von Hermann Hesse, er lautet:

„Daß ich Sie liebe, kann Ihnen gleichgültig sein. Es ist kein Glück, geliebt zu werden. Jeder Mensch liebt sich selber, und doch quälen sich Tausende ihr Leben lang. Nein, geliebt zu werden ist kein Glück. Aber lieben, das ist Glück.“⁸

Beim Schreiben haben wir dann gemerkt, dass wir dieses Buch für **uns** und alle Menschen schreiben. Denn wir alle haben permanent die Entscheidung zu treffen: Entweder sind wir bedingungslos füreinander da oder aber wir erziehen uns gegenseitig und treiben Machtspiele.

Und wenn dies nun übertragen wird auf so genannte therapeutische Berufe, ergeben sich gänzlich andere Umgangsformen und vor allem ein anderes Selbstverständnis des eigenen Berufs.

Füreinander da sein bedeutet miteinander gehen, das heißt, den anderen Menschen und seinen Weg zu achten. Denn ich kann nie wissen, wohin ihn sein Weg führt und deswegen steht es mir, neben vielen anderen Gründen, nicht zu, ihm den Weg zu zeigen, ihn zu belehren, zu erziehen, zu (ver-)bessern, zu führen.

Zu Ende gedacht bedeutet dies, dass sich auch die gesellschaftlichen Institutionen wandeln werden: Es gibt dann keine Hierarchien mehr, keine Über- und Unterordnung, keine Ausbeutung, keine Konkurrenz. Macht spielt somit keine Rolle mehr. Sie wird von der persönlichen Stärke eines jeden Menschen abgelöst, durch die endlich Solidarität *mit allen und mit allem* und nicht *gegen* andere verwirklicht wird.

Um herauszufinden, was dem Miteinander entspricht und was nicht – ohne dies wiederum zu bewerten –, haben wir für uns die Frage gefunden: Was funktioniert?

⁸ Hesse, Hermann: GW, Frankfurt/Main 1987, Band 5, Klingsor: Klein und Wagner, S. 250–251

Die Antworten, die wir gefunden haben, lauten:

Es funktioniert, wenn Menschen füreinander da sind, wenn ich jeden Menschen so annehme und liebe, wie er ist, ohne den Wunsch, ihn zu verändern.

Es funktioniert, wenn ich in jedem Menschen den sehe, der er im Kern ist: Liebe und Vertrauen. Indem *ich* meine Sicht vom anderen ändere, kann ich ihn darin unterstützen, dass er sich selbst daran erinnert, wer er wirklich ist. Indem ich in anderen Vertrauen und Liebe sehe, erinnere ich mich selbst daran, dass **ich** Vertrauen und Liebe bin.

Das Wichtigste ist meine Sicht des anderen. Wirklich füreinander da sein können Menschen nicht, indem sie doppelte Botschaften senden, wie etwa, wenn ich sage: „Ich vertraue dir“, im Grunde aber misstrauisch bin und ganz genau beobachte, ob der andere mein Vertrauen auch verdient hat. Für uns gilt die Aussage: *Alles, was wir aussenden, kommt zu uns zurück.*

In dem Buch „Glück des Fliegens“ von Richard Bach findet sich die Geschichte „Bittgebete“, aus der wir Ihnen einige Stellen mitgeben:

„»Passen Sie lieber auf, was Sie sich erbitten«, hat irgendwann einmal jemand gesagt, »weil Sie es dann auch bekommen.«⁹

Richard Bach beschreibt einen Piloten, der sich immer gewünscht hatte, eine bestimmte Maschine zu fliegen und nun in genau einer solchen sitzt. Er erinnert sich an weitere Situationen, an Bittgebete, wie er es nennt, die in Erfüllung gegangen waren.

„Immer wieder habe ich es beobachtet, in meinem eigenen Leben wie im Leben von Leuten, die ich kenne. Ich habe versucht, jemanden zu finden, der nicht bekommen hat, was er sich von Herzen gewünscht hat, aber bisher war die Suche vergeblich. Ich bin davon überzeugt, daß alles, was wir in unseren Gedanken wegpacken, eines Tages offen vor uns liegt, als lebendige Erfahrung.

In New York lernte ich ein Mädchen kennen, das in einer vollgepferchten Mietskaserne wohnte, umgeben von altem Beton und bröckelnden Ziegelmauern, von Frustration, Angst, Überfällen und Straßenkriminalität. Ich wunderte mich laut, warum sie nicht wegziehe, aufs Land gehe, nach Ohio oder Wyoming, wo

⁹ Bach, Richard: Glück des Fliegens, Frankfurt/Main 1975, S. 32

sie einmal in ihrem Leben frei atmen und das Gras berühren könnte.

»Das könnte ich nicht«, sagte sie. »Ich weiß nicht, wie es dort ist.« Und dann sagte sie etwas sehr Ehrliches und Einsichtsvolles: »Wahrscheinlich ist meine Angst vor dem, was ich nicht kenne, größer als mein Haß auf das Leben, wie ich es jetzt führe ...«

Lieber die Straßenkriminalität, lieber den Dreck, die Zustände in der U-Bahn und das Menschengewimmel, so lautete ihr Bittgebet, lieber all das als das Unbekannte. Und ihr Gebet wird erhört: Sie lernt nichts mehr kennen, was sie nicht schon kennt.

Plötzlich fiel es mir wie Schuppen von den Augen: **Die Welt ist so, wie sie ist, weil wir sie so wollen. Nur, wenn unser Wollen sich ändert, verändert sich die Welt. Worum wir in unseren Gebeten auch bitten – wir bekommen es.**¹⁰

Der Pilot macht sich weitere Gedanken über Bittgebete. Er schildert, wie oft Menschen, die mit ihm geflogen sind, zu ihm sagten, sie würden so gerne mitkommen. Als er sie aufforderte, es zu tun, sagten sie jedoch:

„»Danke sehr, aber ich hab ja leider meinen Job. Wenn mein Job nicht wäre, würd ich ...«¹¹

Ich bekomme, worum ich bitte, wovor ich mich fürchte, da helfen keine Ausflüchte. Deswegen sind die Welt und die Menschen so, wie ich sie sehe. Ich bin in der Situation, um die ich gebeten habe. Nur auf der Basis dieser Erkenntnis ist es möglich, füreinander da zu sein.

Wenn beispielsweise ein Lehrer denkt, „seine“ Schüler sind von Grund auf faul und dumm, so werden ihm die Schüler **das** geben, worum er sie gebeten hat: sich faul und dumm zu verhalten.

Menschen **sind** ja nicht von Natur aus so oder so, sie **verhalten** sich immer so oder so, je nachdem, für welches *Sein* sie sich entschieden haben.

¹⁰ Bach, Richard: Glück des Fliegens, Frankfurt/Main 1975, S. 33

¹¹ Bach, Richard: Glück des Fliegens, Frankfurt/Main 1975, S. 34

Wenn er nun denkt: „Ich versuche es damit, dass ich denke, sie sind fleißig und arbeitsam“, tief im Inneren aber immer noch davon ausgeht, nur eine neue Manipulationsmöglichkeit für faule und dumme Menschen gefunden zu haben, um sie zu überlisten, so wird er das entsprechende Resultat ernten. Zumal das Wort *versuchen* schon ausdrückt, dass er es gar nicht ernsthaft tun möchte.

Mit welchen Menschen wir es zu tun haben, hat immer mit uns zu tun. Denn nichts geschieht zufällig.

Wenn ich also mit meinem Leben, meinen Beziehungen und der Welt generell unzufrieden bin, ist es wichtig, meine Glaubenssätze zu überprüfen. Wichtig ist, dass ich dabei ehrlich zu mir bin, dann gelingt der Sprung ins Vertrauen und in die Liebe – und ich merke dann, dass ich schon immer *in der Liebe* war. Andernfalls wird sich nichts ändern.

Wenn ich die Welt liebevoller und die Menschen friedlicher und kooperativer möchte, denke ich mit diesen Wünschen die Welt und die Menschen – mich natürlich ausgenommen – schlecht. Wünsche ich die Menschen gesünder, so denke ich sie in diesem Augenblick bereits krank.

Und so lange ich denke, Menschen seien von Natur aus egoistisch, aufs Kämpfen aus, seien von Geburt an schlecht, müssten deshalb erzogen und gebessert werden, so lange unterstütze ich weiterhin diese sich selbst bestätigenden Glaubenssysteme. Der Grundgedanke des *Füreinander-Da-Seins* lautet daher:

Ich sehe, wer du wirklich bist. Du bist, wie ich, Liebe und Vertrauen. Ich achte, ehre und liebe dich – und damit mich.

Seelische Gesundheit bedeutet für uns, entsprechend unseres wahren Wesens zu denken, zu reden und zu handeln. Unser wahres Wesen schließt Macht aus.

Wir sind mitfühlend, liebend und nicht prinzipiell egoistisch. Wenn die Welt wirklich so wäre, wie sie in den Medien dargestellt wird, könnten wir nicht zum EC-Automaten gehen, ohne überfallen zu werden.

Es gäbe keine spontane Hilfe und keine spontanen Hilfsaktionen. Wir würden Dinge tatsächlich nur aus Berechnung tun und nicht aus reiner Nächsten- und daher Selbstliebe.

Wir haben bereits davon gesprochen, dass es auch im Seelischen – ähnlich wie im Körper – Regulierungen gibt, die von unserem Bewusstsein gesteuert werden. Bewusstsein setzen wir hier mit Denken gleich. Und von der Art, wie wir denken, wird unsere Wirklichkeit bestimmt. Gehen wir in Distanz zu unserem Denken – und das können wir ja merkwürdigerweise –, beobachten wir es einmal, dann stellen wir fest, dass es erstens permanent stattfindet und zweitens, dass es sich meistens mit Vergangenheit oder Zukunft beschäftigt, kaum aber in der Gegenwart ist. Und fast immer geht es ums Benennen, Identifizieren und Urteilen. Wenn ich mich jedoch von diesem Gedankenstrom löse, werde ich gegenwärtig und bin damit ich selbst und realisiere plötzlich: Ich bin ja gar nicht der Denkende.

So lange wir aber mit dem Ich identifiziert sind, sind wir nicht in Übereinstimmung mit unserem inneren Kern. Und diese Nichtübereinstimmung ist der tiefste Grund allen Leidens, das sich seelisch in Emotionen und körperlich in Spannungen äußert.

Die grundlegende, undifferenzierte Emotion, die Angst, besser: die Urangst, von der alle anderen Emotionen gespeist werden, entsteht aus dem Verlust des Bewusstseins darüber, wer ich jenseits von Name und Form bin.¹² Daraus leitet sich ein ständiges untergründiges Gefühl des Verlassenseins und der Gefährdung ab.

Besser gesagt: *Ich fühlt ich verlassen und in Gefahr*. Diesen ständigen Schmerz will Ich los werden und entwirft in seinem Ich-Denken eine ganze Welt von Möglichkeiten der Kompensationen.

Das können z. B. Angriffsgedanken sein, die Wut auslösen und den Körper angespannt werden lassen. Wenn nun das Wütend-Sein die Oberhand gewinnt, nimmt auch die Körperspannung zu und kann, wenn sie nicht aufgelöst wird, zu allerlei körperlichen Symptomen führen. Es kann sogar so sein, dass ich, wenn ich mit Wut im Bauch herumlaufe, die aggressiven Impulse anderer auf mich ziehe, so dass es

¹² Vgl. Eckhart Tolle: Jetzt. Die Kraft der Gegenwart, Bielefeld 2005, S. 38 ff.

zu körperlichen Gewalttaten gegen mich kommt. Dies meinen wir, wenn wir davon sprechen, dass dies nicht funktioniert – ohne zu urteilen: Das eine ist gut, das andere schlecht – und dass dadurch das Mangelgefühl nur zeitweise überdeckt wird, weil nur das Erwachen aus der Illusion der Getrenntheit den Schmerz aufhebt. Wach sein aber bedeutet gegenwärtig sein, d. h. aus dem Gedankenstrom aussteigen und aus dem Urvertrauen heraus zu sein und handeln.

In unserem Buch „Das Kato-Prinzip des Da-Seins“ legen wir dar, wie das gehen kann. Wir benutzen dort das Bild vom Ich-Mantel, um zu zeigen, dass wir uns nicht mit diesem zu identifizieren brauchen, um *in* der Welt *aus* dem Urvertrauen heraus handeln zu können und Entscheidungen zu treffen.

Wenn es im Seelischen vor allem um den Umgang mit Emotionen geht, dann kann folgende Überlegung helfen: Wenn ich aus der Urangst heraus eine Emotion der Angst in einer bestimmten Situation aufbaue, dann ist es wichtig, der Emotion zu erlauben, da zu sein, aber sich nicht mit ihr zu identifizieren. Wenn ich sie beobachte, ein energetisch aufgeladenes Gedankenmuster erkenne, wird es mir möglich, mich von ihr zu distanzieren, ohne sie zu bekämpfen, was nur zu deren Stärkung beitragen würde.

Diese Distanz gewinne ich, wenn ich aus dem Urvertrauen heraus lebe. Mit Urvertrauen ist nicht ein Gegensatz zur Urangst gemeint. Urangst ist ein Zustand. Urvertrauen ist eine innere Haltung und gleichzeitig ein Gehaltensein im Geistigen. Deswegen halten **wir** es für sinnvoll, in das therapeutische Handeln den Gedanken einzubeziehen, dass es „jenseits“ des Seelischen Seinszustände gibt, die kein Gegenteil haben, aber das Göttlich-Geistige ausdrücken, wie liebend, friedvoll, freudig. Sie drücken unsere Verbundenheit mit dem Sein aus. Der Unterschied lässt sich so ausdrücken: Das Ich sagt: „Ich bin zufrieden, wenn ich dieses oder jenes habe.“ Unser innerer Kern aber **ist** innerer Frieden, auch wenn das Ich etwa wegen des Verlusts eines ihm nahestehenden Menschen unglücklich ist. Diese Seinszustände, aus denen heraus wir handeln, wählen wir.¹³

¹³ Sie können dazu bspw. unsere *Lebenskarten* nutzen. Jede Karte benennt eine Qualität, bspw. vertrauend, friedlich, die Sie, wenn Sie diese ziehen, als Sein wählen. Bergold, Preuß, Rieken: *Lebenskarten*, Bremen 2004.

Das Kato-Prinzip bewährt sich in der Praxis als Geburtshelfer für machtfreies Miteinander, indem die Ich-Identifikationen aufgebrochen werden. Z. B. lässt es keine Opferhaltungen zu.

Wer das Spiel spielt, wird sich von all den Worten und Gedanken verabschieden, in denen diese sich ausdrückt: „muss, kann nicht anders, was sollte ich denn tun, der hat mich rasend gemacht“ – es sind unendlich viele. Ähnlich ist es mit dem Bewerten und Urteilen. Jedes noch so scheinbar harmlose Urteil ist eine Verstärkung des Gegeneinanders. Ich leiste mit jedem Urteil Widerstand gegen das, was ist – und Widerstand ist Schmerz. Das „Richtige“, so steht es schon im Tao te King, ist ohne das „Falsche“ nicht denkbar und hält uns im Gegensatz und damit im seelischen Leid.

Das Kato-Prinzip ist ein Angebot, spielend mit den Leid verursachenden Identifikationen umzugehen und sie dadurch aus unserem Leben zu verabschieden. Verzichte ich darauf zu urteilen und übernehme die volle Verantwortung für mein Leben, springe ich aus der Identifikation mit dem Ich, mit Opferhaltungen in die Freiheit **vom Ich** und in den inneren Frieden.

Wenn in unserem Bewusstsein die Verbindung zum Ursprung wieder da ist, gibt es die Urangst nicht mehr und die seelischen Leiden verlieren ihre oft überwältigende Macht. Das bedeutet dann: seelisch im Gleichgewicht zu sein. Darüber weiter zu reden, bringt nicht viel, es geht um die eigene Erfahrung – und zu solch einer Erfahrung laden wir Sie im November zu unserem Workshop hier ein.