



Inhalt

1. Die Methode.....	2
2. Arbeitsblatt Urteile über Deinen Nächsten.....	3
3. Untersuchung und Umkehrung	4
4. Unterstützende Prinzipien.....	5
5. Erfahrungen beim „Worken“	7
6. Fragen und Antworten.....	8
7. Byron Katie.....	10
8. Vertiefende Literatur.....	10

1. Die Methode

Schreib einen (stressvollen) Gedanken auf, stelle vier Fragen und kehre ihn um. Das ist The Work!

Bei The Work geht es darum, Stress, Unfrieden, Schmerz und Gefangenheit als Alarmsignal zu erkennen und zu benutzen, um gewohnheitsmässige und daher meist unbewusste Glaubenssätze und Überzeugungen zu überprüfen. Die Ursache des Leidens liegt nur darin, dass den Gedanken (Überzeugungen und Glaubenssätzen) blind geglaubt und gefolgt wird. Sie werden damit unbemerkt zur „Wahrheit“ erhoben, Halbwahrheit und somit Lüge wird zur Wahrheit. Das kann letztendlich nur in Verwirrung enden.

Und hier setzt The Work an: Jeder stressvolle Gedanke wird überprüft, ob er wirklich der Wahrheit entspricht. Sobald bewusst wird, wie der Schmerz entstanden ist, wie der Mechanismus Denken – Leiden funktioniert, braucht nichts mehr „getan“ zu werden. Das Verstehen der Ursache des Problems ist die Heilung des Problems. Oder wie Katie es ausdrückt: Ich muss die belastenden Glaubenssätze nicht loslassen, sie lassen mich los.

Arbeitsblatt

„Du willst, dass der Verstand anhält? Schreibe ihn auf. Da ist er, angehalten“ Byron Katie.

Seltsamerweise ist der Kopf oder das Denken allein nicht das richtige Medium, um unsere Geschichten auf deren Wahrheitsgehalt zu überprüfen, mindestens nicht zu Beginn der Arbeit mit The Work! Denken hat die Tendenz auszuweichen und sich auszutricksen, wenn es sich selbst im Kopf untersuchen soll. Wir kennen die „Ja, aber's“, die „weil's“ und die „sicher, nur's“ viel zu gut... Es liegt in der Natur des Verstandes, seine Geschichten sofort mit weiteren Argumenten und „Beweisen“ zu untermauern, und sich damit immer mehr von der Wahrheit zu entfernen. Die Geschichten müssen aus dem Kopf heraus auf das Papier, wo sie isoliert von allen Seiten betrachtet und hinterfragt werden können. Und genau dazu dient das Arbeitsblatt. Mit seiner Hilfe wird das Problem, möglichst in einfachen Sätzen prägnant formuliert.

Untersuchung

Sobald der Gedanke / die Überzeugung / der Glaubenssatz (wie auch immer wir diese nennen) klar formuliert ist, kann die Untersuchung beginnen. Sie besteht im Wesentlichen aus vier Fragen:

1. **Ist das wahr?**
2. **Kann ich mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?**
3. **Wie fühle ich mich, wie reagiere ich, wenn ich diesen Satz glaube?**
4. **Wer wäre ich ohne diesen Gedanken?**

Umkehrungen

Kehre die Essenz des Gedankens / der Überzeugung / des Glaubenssatzes um

„Er“, „sein“, „sich“,... wird zu „Ich“, „mein“, „mich“, und vice-versa;

„...sollte / darf / etc. nicht ...“ wird zu „...sollte / darf / etc. ...“;

Dies ist die ganze The Work „Methode“! Jedes Mal, wenn The Work durchgeführt wird, scheint sie zum Leben zu erwachen. Wenn der Gedanke aufgeschrieben wird, die Fragen gewissenhaft Schritt für Schritt beantwortet werden und die Umkehrungen gesucht werden geschieht Verstehen und Erkenntnis von selber. Ohne Anstrengung. Dies ändert die Sicht der Welt und damit die Welt selber. The Work kann nicht linear verstanden werden; Sie kann mit jedem stressvollen Gedanken nur neu erlebt werden.

2. Arbeitsblatt Urteile über Deinen Nächsten

Fülle die folgenden Zeilen aus. Schreibe über eine Person, der Du noch nicht hundertprozentig vergeben hast. Beurteile bitte unzensiert. Sei nicht freundlich oder spirituell. Schreib kurze, einfache Sätze. Jahrelang sind wir angewiesen worden, nicht zu verurteilen, und es ist immer noch das, was wir am besten können. Schreibe bitte noch nicht über Dich selbst. (Sobald etwas Erfahrung mit The Work da ist, kannst Du genauso gut über Dich selbst schreiben). Dieses Arbeitsblatt hilft Dir, die Glaubenssätze zu finden, die Stress in Dein Leben bringen. Schreibe aus der Situation heraus, in der Du Dich verletzt, nicht gesehen oder ungerecht behandelt fühltest. Wenn es, beispielsweise, um eine Situation aus Deiner Kindheit geht, schreibe so, wie Du Dich als Kind in der Situation gefühlt hast

1. Wer macht Dich wütend, traurig, ärgerlich oder enttäuscht Dich? Und Weshalb?

(Beispiel: Ich bin wütend auf ..., weil ...)

Ich bin ...

2. Wie sollte er/sie sich ändern? Was willst Du von ihm/ihr?

Ich will, dass ...

3. Was genau sollte er/sie tun oder lassen, denken oder fühlen? Wie sollte er/sie sein? Welchen Rat hast Du für ihn/sie?

... sollte (nicht) ...

4. Was soll er/sie tun, damit Du glücklich bist?

Ich brauche von ..., dass ...

5. Was denkst Du über ihn/sie? Mache eine Liste:

... ist ...

6. Was willst Du mit dieser Person nie wieder erleben?

Ich will nie wieder erleben, dass ...

3. Untersuchung und Umkehrung

Untersuche jede Deiner Aussagen einzeln, indem Du jetzt die folgenden **vier Fragen** und danach **die Umkehrung** auf sie anwendest. The Work ist Meditation. Es geht darum, dass Dir etwas bewusst wird, dass Du etwas verstehst, – nicht darum, dass Du Deine Meinung änderst! Lasse den Verstand die Fragen stellen und gehe dann in Dich. Nimm Dir Zeit und warte bis aus der Tiefe, aus dem Herzen, Antworten auftauchen.

Die Vier Fragen:

1. Ist das wahr? (Nur Ja / Nein!)

Werde still. Lasse die Antwort aus Deinem Herzen kommen.

- Wie sieht die Wirklichkeit aus?
- Wessen Angelegenheit ist das?
- Kannst Du letztendlich wirklich wissen, wie er/sie handeln oder sein sollte? - Kannst Du wirklich wissen, dass es - auf lange Sicht - besser für Dich oder andere wäre, wenn die Realität so wäre, wie Du es Dir vorstellst?

2. Kannst Du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? (Nur Ja / Nein!)

Wenn Du die erste Frage mit einem „Ja“ beantwortet hast, ist dies die Aufforderung noch etwas tiefer zu schauen: Stimmt Dein Satz voll und ganz mit der Wirklichkeit überein? Die Frage wird vom Kopf gestellt und „hineingespürt“, ob ich wirklich mit absoluter Sicherheit wissen kann, dass dieser Glaubenssatz meiner tiefsten Wahrheit entspricht. „Der Kopf stellt die Frage, das Herz antwortet“ sagt Katie dazu

3. Wie reagierst Du, wenn Du diesen Gedanken denkst?

Hier geht es um das Innehalten, um das Hineinspüren. Wo in meinem Körper spüre ich das? Wie behandle ich mich selbst, wie fühle ich mich, wie behandle ich andere? Mit Verachtung oder Vorwürfen? Fühle ich mich als armes, hilfloses Opfer? Kenne ich dieses Gefühl in meinem Alltag? Treibt es mich zum Kühlschrank, zur Flasche, zünde ich mir eine Zigarette an? (... oder wie auch immer meine liebste Kompensation, mein gewohnheitsmässiges Ausweichen aussieht...)

- Empfindest Du Wut, Stress oder Frustration?
- Versuchst Du in irgendeiner Form, ihn/sie zu ändern? Wie fühlt sich das an?
- Bringt dieser Gedanke Stress oder Frieden in Dein Leben?
- Wie behandelst Du Dich? Wie behandelst Du den anderen? Wie fühlt sich das an?
- Wo spürst Du es in Deinem Körper, wenn Du diesen Gedanken glaubst?
- Wer bist Du jetzt, in diesem Moment, ohne diesen Gedanken?
- Kannst Du einen friedvollen Grund finden, an diesem Gedanken festzuhalten? (Falls ja: Frage Dich: Ist dieser Grund wirklich friedvoll?)

4. Wer wärest Du ohne diesen Gedanken?

Schliesse die Augen und gehe innerlich in die Situation hinein. Stelle Dir vor, Du könntest diesen Gedanken nicht denken, wie ein kleines Kind, oder Du hast ihn nie gehört/gelernt.

- Wie fühlt es sich an, ohne diesen Gedanken?
- Wer bist Du jetzt, in diesem Moment, ohne diesen Gedanken?

Diese Frage ist oft, mindestens zu Beginn der Arbeit mit The Work, nicht ganz so einfach zu beantworten. Zu stark sind wir an tiefe Glaubenssätze fixiert und können uns nur schwer lösen, sprich vorstellen, wie es wäre ohne sie. Doch sie kann eine tiefe Verwandlung mit sich bringen...

Die Umkehrung

Kehre nun Deine Aussagen um.

Kehre die Essenz der Sätze im Arbeitsblatt um:

„Er“, „sein“, „sich“, ... wird zu „Ich“, „mein“, „mich“, und vice-versa;

„...sollte / darf / etc. nicht ...“ wird zu „...sollte / darf / etc. ...“;

„...sollte / darf / etc. ...“ wird zu „...sollte / darf / etc. nicht...“.

Die Umkehrungen dienen dazu unsere Erkenntnisse aus der Untersuchung zu festigen und noch klarer

The Work of Byron Katie

zu werden. Sie erweitern unsere Ansicht um den Gegenpol, lassen unser Denken offener und freier werden. Nachdem wir mittels den vier Fragen unsere Glaubenssätze überprüft haben, ist die Umkehrung oft ein zusätzliches Aha-Erlebnis. Beim Spielen mit den Umkehrungen, und oft gibt es eine ganze Anzahl von Möglichkeiten, kann die Frage: „Ist dies nicht mindestens ebenso wahr wie der ursprüngliche Glaubenssatz“ sehr hilfreich sein.

Umkehrungen für den ursprünglichen Satz: „Mein Freund sollte sein Geschirr wegräumen“ können sein
„Er sollte es nicht wegräumen“ - genau, weil er es ja nicht tut; oder
„Ich sollte sein Geschirr wegräumen“ - wenn es mich stört; oder
„Ich sollte mein Geschirr wegräumen“

Und noch etwas Faszinierendes: Wenn ich mich ändere, ändern sich oft auch alle anderen. Wenn ich beginne, das Geschirr wegzuräumen, ohne eine Geschichte darum herum zu machen, kann es passieren, dass mein Freund es unaufgefordert selber auch tut. Und stell Dir vor: Ich brauche dann selbst das nicht mehr..! Es braucht nur einen Menschen, um einen Krieg zu beenden: Dich!

Die Umkehrung der Nummer 6

Die Umkehrung für die Aussage Nummer 6 des Arbeitsblatts ist ein wenig anders: Beispiel: "Ich will nie wieder erleben, dass mein Partner und ich uns streiten." wird umgekehrt zu:

- "Ich bin bereit wieder zu erleben, dass mein Partner und ich uns streiten." und dann zu:

- "Ich freue mich darauf wieder zu erleben, dass mein Partner und ich uns streiten."

(Manchmal ist passender: "Ich bin bereit / freue mich in Gedanken wieder zu erleben, dass ...")

Bei der Nummer 6 geht es darum, alle Deine Gedanken und Erfahrungen mit Offenheit willkommen zu heissen. Falls Du gegen irgendeinen Gedanken Widerstand spürst, ist Deine Work noch nicht getan. Wenn Du Dich ehrlich auf unangenehme Erfahrungen freuen kannst, gibt es nichts mehr im Leben zu fürchten - Du siehst dann alles als ein Geschenk an, das Dir Selbsterkenntnis bringen kann

4. Unterstützende Prinzipien

Auch wenn The Work das Ende aller Glaubenssätze ist, ist die Kenntnis einiger in der Tiefe wirkender Prinzipien sehr hilfreich. Sie sind einfach und einleuchtend. Die Sicht wird klarer, wenn sie verinnerlicht sind.

Was ist, ist. Probleme entstehen dadurch, dass wir die Wirklichkeit anders haben wollen, als sie ist. Aus diesem Anrennen gegen die Wirklichkeit entsteht Schmerz. Wir ändern die Wirklichkeit nicht, nie! Wenn es regnet, dann regnet es. Wenn irgendwo Krieg herrscht, dann ist dort Krieg. Der Krieg endet nicht rascher, wenn wir unseren eigenen Krieg hinzufügen. Sich mit dem Sein, mit dem was ist, anzulegen ist das gleiche, als wollte man einer Katze das Bellen beibringen - das wäre wohl nicht sehr befriedigend. Ich weiss, dass die Wirklichkeit gut ist, weil ich Anspannung, Angst und Frustration erlebe, wenn ich mich mit ihr anlege. Ich verliere - nicht nur manchmal, sondern jedes Mal - 100%! Ich will, dass sich die Wirklichkeit ändert? Hoffnungslos! Lass mich mein Denken ändern. Manche mögen einwenden: „Wenn ich nicht mehr gegen die Wirklichkeit ankämpfe, dann werde ich ja passiv.“ Doch ist das wahr? Was gibt mir mehr Kraft: „Ich hätte meinen Job nicht verlieren sollen“, oder „Ich habe meinen Job verloren. Was kann ich nun tun?“

Es gibt drei verschiedene Angelegenheiten im Universum: Meine, Deine und Gottes. Wenn ich einfach weiss, was für mich momentan das Beste ist, dann bin ich liebenswürdig. Das ist meine Angelegenheit, das ist mein Leben. Wenn ich mich darin übe, bleibe ich gesund, effektiv und stressfrei. Von diesem inneren Standort aus lebe ich als klares und liebendes Beispiel des Friedens - Dein Freund ohne jegliche Bedingung. Den meisten Kummer verursachen wir uns, wenn wir in den Angelegenheiten von jemand anderem sind: Wenn wir der Existenz (Gott) vorschreiben, wie sie zu sein hat, oder wenn wir andere Menschen verbessern wollen. Anzunehmen, dass ich weiss, was das Beste für Deinen Weg ist, ist reine Überheblichkeit. Ich gehe davon aus, dass ich auf lange Sicht gesehen mehr als Du oder Gott über Dein Leben und Wohlergehen weiss. Das Ergebnis dieser Überheblichkeit ist Anspannung, Sorge und Angst. Einsamkeit entsteht, wenn ich mich gedanklich

The Work of Byron Katie

ausserhalb meiner Angelegenheiten bewege. „Du solltest mich lieben, so wie ich bin“ – Deine Angelegenheit. „Es sollte nicht regnen“ – Gottes Angelegenheit. „Du solltest weniger rauchen“ – Deine Angelegenheit

Der Zyklus der Schöpfung: Denken - Fühlen – Handeln. Fühlen ist die Auswirkung des Haftens an einer vorherigen Überzeugung. Wir denken, erleben ein Gefühl und handeln danach. Weil wir nach Gefühlen handeln, die selber dem Denken von nicht geprüften Gedanken entspringen, erhalten wir das Chaos in unserem Leben aufrecht. Chaos entspricht nicht unserer Natur. Chaos ist einfach die Auswirkung davon, dass wir an einer Halbwahrheit haften bleiben und infolgedessen eine Lüge leben. Beim Versuch, ihre Gültigkeit zu beweisen, machen wir weitere Überzeugungen an der ursprünglichen Lüge fest. Verwirrung entsteht... Meiner Erfahrung nach ist Verwirrung das einzige Leiden dieser Welt

Gedanken sind nicht persönlich. Gedanken kommen und gehen, dauernd denkt „es“. Doch an einigen klammern wir uns meist unbemerkt fest, wir wiederholen sie gebetsmühlenartig und definieren uns über sie. Der Gedanke ist zum Glaubenssatz geworden. Die Auswahl läuft meist völlig unbewusst ab, genau wie auch das Festhalten daran und damit das zur-Gewohnheit-werden. Doch durch den Schmerz, den sie irgendwann erzeugen, werden sie uns an der Oberfläche bewusst. Und nun haben wir eine Wahl: Wir können den zugrunde liegenden Gedanken finden. Und wir meditieren ihn nicht weg, programmieren ihn nicht um, verdrängen ihn nicht. Im Gegenteil: Wir machen The Work, heissen ihn willkommen und untersuchen ihn. Dann lässt er uns los

Ursache und Wirkung. Wenn Angst (oder Wut, Depression, Stress usw.) erlebt wird, gibt es immer einen Gedanken hinter diesem Gefühl. Der Gedanke ist die Ursache, das Gefühl die Wirkung. Bisher haben wir versucht, die Wirkung zu verändern (durch Ablenkungen wie, Sex, Essen, Alkohol, Drogen, ...), um vorübergehend Trost zu finden und scheinbar weiterhin alles unter Kontrolle zu haben. Hat das wirklich funktioniert? Ohne die Untersuchung bleibt der ursprüngliche Gedanke als versteckte Ursache bestehen und bringt weitere Konzepte hervor. Der Verstand geht dann seiner Aufgabe nach - nämlich Anhaltspunkte zu sammeln, um zu beweisen, dass er Recht hat: „Paul liebt mich nicht. Er hört nie zu, wenn ich rede. Er schreit die ganze Zeit rum...“ Ich kann versuchen, mich von den daraus resultierenden Gefühlen abzulenken, oder ich kann die Ursache untersuchen. Wenn ich ein unangenehmes Gefühl habe, suche ich den dahinter liegenden Gedanken („Paul sollte mich lieben“, „er sollte mir zuhören“, „er sollte nicht rumschreien“, „...“), und prüfe ihn, indem ich ihn aufs Papier bringe und vier Fragen stelle. Ich versuche nicht, das Gefühl zu verändern. Ich mache The Work und bemerke, dass das Gefühl sich ändert - und mein ganzes Leben ebenso. Das ist die Kraft der Wahrheit. Ich lade Dich ein, Dich auf ein unangenehmes Gefühl zu freuen (Ja!). Es ist ein Alarmzeichen, welches Dich wissen lässt, dass Du an einem ungeprüften Glaubenssatz anhaftest, und es an der Zeit ist, The Work zu machen. Finde Klarheit durch die Untersuchung, und begegne Deinem Unbehagen mit Verständnis. Warum auf etwas oder jemanden ausserhalb von Dir warten, um Dir Zufriedenheit und Harmonie zu bringen? Frieden ist immer in Dir präsent - nur vier Fragen weit weg...

Katie-isms

Geistige Gesundheit leidet nicht - nie!

Niemand kann mich verletzen. Das ist mein Job. Ich mache das.

Solange kein Frieden in dir ist, gibt es keinen Frieden in der Welt, denn du bist die Welt

Es ist nicht Deine Aufgabe, mich zu mögen - es ist meine.

Ich verletze mich, wenn ich mich verteidige. Lass mich stattdessen The Work machen.

Ich selbst halte meinen Schmerz aufrecht; aber nur den ganzen Schmerz.

Es ist gut, wenn Du denkst, dass es ein Problem gibt - dann mache "The Work!"

Du willst, dass der Verstand anhält? Schreibe ihn auf. Da ist er, angehalten. Jetzt stelle ihm die 4 Fragen und drehe Deine Beurteilung um.

Über welche Überzeugungen schreibe ich? Über die, die weh tun.

Jetzt mal ehrlich: Was du willst, ist Glück.

Jeder Krieg gehört aufs Papier. Mache The Work. Finde den inneren Frieden und die Welt wird folgen.

Das ist ein Gesetz.

5. Erfahrungen beim „Worken“

1. The Work „funktioniert“ nur, wenn die einfache Anweisung „Arbeitsblatt ausfüllen – überprüfen mit den 4 Fragen – umkehren“ ausgeführt wird.

Arbeitsblatt ausfüllen

Erlaube Dir, voll und ganz zu sein wie Du bist. Formuliere Dein Thema genau so wie Du es empfindest. Ein Punkt ist jedoch wichtig. Oft sind in einer Aussage mehrere Glaubenssätze enthalten. Teile solche komplizierte Aussagen in einfache Sätze auf. Z.B. „Mein Vater sollte mehr Zeit für mich haben und mich lieben, damit ich mich geborgen fühlen kann“. Diese Aussage könnte unterteilt werden in „Mein Vater sollte mehr Zeit für mich haben“, „Mein Vater sollte mich lieben“, „Ich brauche meinen Vaters um mich geborgen zu fühlen“. Es ist natürlich auch möglich, komplizierte Aussagen zu „beworken“. Nur zeigt die Erfahrung, dass es bei der Untersuchung von „heissen“ Themen schwieriger wird, das Ganze im Auge zu behalten und nicht abzudriften.

Versuche nicht „weiter zu sein“ als Du bist. Versuche nicht, besonders spirituell zu sein. Du betrügst Dich damit nur. Z.B. „Ich weiss, dass es mit mir zu tun hat, wenn ich mich über meinen Boss aufrege“. Und doch treibt es mir immer die Wut in den Bauch, wenn er wieder so einen Schmäh von sich gibt.

Überprüfen

Oft sträubt sich etwas in uns bei der Überprüfung gegen das Sehen und Anerkennen der einfachen Wahrheit, und dann ist die Gefahr gross, ins gewohnte Argumentieren, Rechtfertigen etc. zu verfallen. Auch das darf sein, natürlich, nur dann ist es nicht mehr The Work. Dann arbeiten wir wie gewohnt an der Projektion und nicht am Projektor. Und das Resultat ist dann auch das Gewohnte: Wir entfernen uns von der Wahrheit und verhaften und verheddern uns dabei nur noch mehr.

Daher zu Beginn die Frage: „Willst Du die Wahrheit wirklich wissen?“ Wenn ja, bedeutet das, bei jeder Frage still zu werden, in sich zu gehen, den Geist zu öffnen und die Fragen zu beantworten, direkt aus der Wahrheit die in uns lebendig ist. Dieser Moment braucht Radikalität. Braucht die Bereitschaft, die eigene Wahrheit ans Licht kommen zu lassen und nicht ins oft sehr verführerische Recht-haben-wollen zu verfallen. Und wir kennen das bereits alle sehr gut... Also: Frage Dich, ob Du wirklich die Wahrheit wissen, oder ob Du einfach Recht haben willst... Sei achtsam!

Umkehren

Die Umkehrung eröffnet oft im ersten Moment sehr ungewohnte Perspektiven. Es geht dabei einfach darum, dem Verstand den Gegenpol zu zeigen. Es ist ein spielerisches Experiment, den gewohnten, bisherigen Standpunkt zu verlassen, um eine neue Sichtweise zu erforschen. Eine wertvolle Standardfrage dazu ist oft: „Könnte das nicht ebenso wahr, oder sogar noch wahrer als die Originalaussage sein“? Z.B: „Ich sollte netter sein“ -> „Ich sollte nicht netter sein“

2. Erkennen der Eigenverantwortung

Oft kann der 3. und 4. Schritt der Überprüfung benutzt werden, um die Eigenverantwortung zu erkennen. Z.B. „Meine Mutter sollte nicht so fordernd sein“

Mit dem Glaubenssatz leide ich, wenn sie's tut.

Ohne Glaubenssatz bin ich im Frieden, wenn sie's tut.

Folglich kann mein Leiden niemals vom Verhalten meiner Mutter abhängig sein, es muss zwangsläufig in meinem Denken, meiner Sicht liegen.

3. Eine „Lüge leben“

Sofern ich mir das bewusst machen will, kann bereits ein „Nein“ zur 2. Frage „Kannst Du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?“ aufzeigen, dass mein gelebter Glaubenssatz nicht wahr ist. Ja, dass ich damit eine Unwahrheit lebe. Der Glaubenssatz in mir sagt „es ist so“ und ein anderer Teil weiss genau, dass es eben nicht so ist. Ich bin damit von vorne herein zerrissen in mir...

4. Was ist, ist

Dies ist eine Aussage zur Wirklichkeit, welche jetzt da ist. Die Sonne scheint, das Telefon läutet, mein Partner singt, der PC funktioniert nicht, ich fühle mich müde, der Kaffee duftet, ... Jetzt, gerade jetzt. Ich kann all das anders haben wollen, soviel ich will, es ändert nichts daran, dass es so ist, wie es ist. Wir werden nicht gefragt, (wir haben diesbezüglich nichts zu bestellen, schon gemerkt?) ob wir das so haben wollen, oder nicht. Es gibt keine Möglichkeit, darüber abzustimmen, nichts, aber auch gar nichts, kann je etwas daran ändern, dass es so ist wie es eben ist, jetzt. Das Menu ist geliefert, jetzt, es gibt keine

The Work of Byron Katie

Möglichkeit es zu verändern. Und jeder Wunsch, es anders haben zu wollen, führt zu Energieverlust, Schmerz, Leiden, aber ändert nie etwas an der Wirklichkeit. Wenn das genau verstanden wird, wirkt das, was wir in der Regel tun ein ganz klein wenig bekloppt: Wir leiden still vor uns hin ohne auch nur das Geringste zu erreichen, oder zu erhalten dafür. Dies gilt noch in verstärktem Masse für alles, was in der Vergangenheit geschehen ist. Lass uns diese Geschichten untersuchen...

Für den Verstand ist es ein Paradox: Es gibt z.B. nichts daran zu rütteln, dass Terroristen auf dieser Welt ihr gewalttätiges Werk tun... Es geschieht, ist die Wirklichkeit dieser Welt. Terrorismus existiert, jetzt. Doch erst jedes „sollte nicht“, „hätte nicht“, ... lässt uns sofort tiefes Leid, Angst und Schmerz empfinden. All diese „sollte nicht“, „hätte nicht“ entsprechen schlicht und einfach nicht der Wirklichkeit, sie sind die wirklichen Terroristen in uns... (prüf es indem Du The Work darauf machst...). Terroristen zu terrorisieren ist ziemlich bescheuert. Wenn ich das zutiefst verstehe, bin ich im Frieden und das heisst noch lange nicht, dass ich Terrorismus guthesse!

Mein innerer Frieden ist mein Gut. Ihn zu bewahren liegt in meiner Verantwortung. Was wäre, wenn dies die einzige Verantwortung ist, die jeder Mensch wirklich hat? Was wäre, wenn jeder Mensch erst in und aus diesem inneren Frieden der Gesamtheit mit seinem Besten dienen kann?

6. Fragen und Antworten

Frage: Wie steht's mit Selbstkritik? Kann The Work dabei helfen?

B.K.: Wenn ich einen Gedanken habe, wie z.B.: "Ich sollte erfolgreicher sein" (finanziell, in Beziehungen, als Vater oder Mutter, etc.), kann ich mich mit Hilfe der vier Fragen erforschen. Stimmt es (ist es wahr), dass ich erfolgreicher sein sollte? Meine Antwort könnte "Ja" lauten. Kann ich wirklich wissen, dass das stimmt? (Wie sieht die Wirklichkeit aus? Ich bin so erfolgreich, wie ich bin). Also "Nein". Jetzt kommt die grosse Frage - die Frage, die es sorgfältig zu betrachten gilt: Wie behandle ich mich und andere, wie lebe ich, wenn ich an dieser Überzeugung festhalte? (Fühle es.) Ich kann die Geschichte eines Ichs fortsetzen, und wie mir nichts richtig gelingt. Ich kann mich schlecht fühlen, was mich lähmt, und dann mache ich noch weniger. Ich kann mich mit anderen vergleichen und ziehe dabei immer wieder den Kürzeren. Wer wäre ich ohne diese Überzeugung (dass ich erfolgreicher sein sollte)? Es könnte mir leichter fallen, erfolgreich und voller Energie zu sein.

Frage: Es fällt mir sehr schwer, über andere zu schreiben. Ich weiss, dass ich das Problem bin. Warum kann ich nicht über mich selbst schreiben?

B.K.: Wir richten The Work nach aussen, denn alles ausserhalb von uns ist eine direkte Spiegelung unseres Denkens. Es geht um Dich. Die meisten von uns haben jahrelang unsere Kritik und unsere Beurteilungen an uns selbst gerichtet und es hat nichts gelöst. Wenn ich Dich hingegen beurteile und dann dieses Urteil umkehre, führt das immer zur Selbst-Erkenntnis. Ich kann weiterspielen und mich fragen, was Erfolg für mich bedeutet und untersuchen: "Erfolg bedeutet mehr Geld - ist das wahr?" usw.

Frage: Wir wissen alle, dass es falsch und nicht sehr freundlich ist, andere zu beurteilen - was dann?

B.K.: Andere beurteilen ist das, was Menschen am besten können. Wir tun gerne so, als würden wir niemanden beurteilen, aber So-tun-als-ob nimmt uns das Gefühl von Beklemmung nicht ab. Ich fordere Dich auf, andere schriftlich zu beurteilen, es zu entwickeln und absichtlich kleinlich zu sein. Hast Du noch nicht bemerkt, wie einfach es ist, zu sehen, wie andere ihre Probleme lösen und glücklicher sein könnten? Jedoch manchmal, wenn Du ein ähnliches Problem hast, bist Du vielleicht verwirrt und Dir ist nicht klar, wie Du vorgehen sollst. Gut! "Beurteile Deinen Nächsten, schreibe es auf, stelle die Vier Fragen, kehre die Beurteilung um." The Work ist ein chirurgischer Eingriff. Gute Besserung!

Frage: Muss ich schreiben? Kann ich nicht einfach nur die Fragen stellen und dann die Beurteilungen umdrehen, wenn ich ein Problem habe?

B.K.: Der Verstand bewegt sich mit Lichtgeschwindigkeit. Halte den Teil, der die Quelle des Ärgers oder der Verletzung ist, dadurch an, dass Du ihn zu Papier bringst. Nun verhält er sich ruhig genug, um ihn mit The Work zu untersuchen. Indem alle sechs Schritte niedergeschrieben werden, wird das Thema so vollständig wie möglich erfasst, damit der grösstmögliche Nutzen daraus gezogen werden kann. Dies ist eine Operation. Sei der Chirurg - sei gründlich. Bringe The Work eine Zeit lang zu Papier, und The Work wird Dich automatisch auflösen.

The Work of Byron Katie

Frage: Was mache ich, wenn ich keine Probleme mit Menschen habe? Kann ich über Dinge oder Institutionen schreiben?

B.K.: Ja. Du kannst The Work auf jede Überzeugung, die auftaucht oder jedes Thema, das Dir Unbehagen bereitet, anwenden. Wenn Du die Vier Fragen und die Umkehrung beherrschst, beginne damit, die Beurteilung anderer Themen aufzuschreiben, wie z.B. Deinen Körper, Krankheit, die Karriere, "die Anderen" oder Gott, und verwende einfach den Ausdruck "**mein Denken**" anstelle des entsprechenden Themas, wenn Du zu der Untersuchung kommst. Beispiel: Mein Körper sollte jung und flexibel sein. Stimmt das? Mein Denken sollte jung und flexibel sein. Ist das nicht genauso wahr oder wahrer? Ich möchte, dass mein Körper gesund ist. Wenn ich AIDS hätte, könnte dieses Denken recht hoffnungslos erscheinen. Ein gesunder Körper hat mich sowieso noch nie glücklich gemacht. Umgekehrt würde es heissen: "Ich möchte ein gesundes Denken haben." Ein gesunder Verstand konzentriert sich nicht auf eine äussere Quelle. Ein Körper ist eine äussere Quelle. Ich sollte kein AIDS haben. Stimmt das? Der Doktor sagt, ich habe AIDS. Wessen Angelegenheit ist das? Es ist die Gottes und die meines Arztes. Meine einzige Angelegenheit ist, meinen Verstand in jedem Moment zu heilen und damit aufzuhören, mir selbst Angst einzujagen, was sogar noch dazu führen kann, das Immunsystem zu schwächen.

Frage: Du sagst, es ist nicht meine Angelegenheit, wenn jemand den ich kenne, sich selbst oder anderen Schaden zufügt. Ist das nicht total verantwortungslos?

B.K.: Es könnte so scheinen, aber meiner Erfahrung nach geht es hier um totale Verantwortlichkeit. Ich bin 100% dafür verantwortlich, wie ich mir Schaden zufüge, insbesondere mit meinem Denken über andere. The Work schafft Klarheit in mir und versetzt mich in eine viel bessere Ausgangslage, um anderen helfen zu können. Wer wird hilfreicher sein: jemand der urteilt, dass der andere sich ändern muss, oder jemand, der sich selber geändert hat und klar sehen kann, durch die Augen von Liebe und Verständnis? Wenn du wirklich aufhörst, dir Schaden zuzufügen, wird die andere Person dich fragen, wie du das gemacht hast. Denn niemand möchte leiden.

Frage: Ich glaube nicht an Gott. Kann mir The Work trotzdem von Nutzen sein?

B.K.: Ja. Ob Atheist, Agnostiker, Christ, Jude, Moslem, Buddhist, Hindu, Heide - wir haben alle eines gemeinsam: Wir wollen Glück und Frieden. Solltest du des Leidens müde sein, lade ich dich zu The Work ein.

Frage: Ist die Untersuchung ein Denkprozess? Wenn nicht, was ist sie dann?

B.K.: Die Untersuchung scheint ein Denkprozess zu sein, aber tatsächlich ist sie ein Weg, das Denken aufzulösen. Gedanken verlieren ihre Macht über uns, wenn wir erkennen, dass sie einfach im Verstand erscheinen. Sie sind nicht persönlich. Mit The Work lernen wir, nicht vor unseren Gedanken zu flüchten oder sie zu unterdrücken, sondern ihnen mit offenen Armen zu begegnen.

Frage: Ich habe dich sagen hören, dass du eine Liebhaberin der Realität bist. Was ist dann mit Krieg, Vergewaltigung und all diesen furchtbaren Dingen in der Welt? Duldest du das einfach stillschweigend?

B.K.: Ganz im Gegenteil. Ich bemerke, dass ich leide, wenn ich glaube, dass es das alles nicht geben sollte, obwohl es das gibt. Kann ich den Krieg in mir beenden? Kann ich aufhören, mir selbst und anderen mit meinen Gedanken und Handlungen Gewalt anzutun? Sonst setze ich ja durch mich genau das fort, was ich in der Welt beenden möchte. Ich beginne damit, mein eigenes Leid, meinen eigenen Krieg zu beenden. Und das ist eine Lebensaufgabe.

Frage: Was du also sagst, ist, dass ich die Realität einfach akzeptieren sollte, wie sie ist, und mich nicht mit ihr anlegen sollte. Ist das richtig?

B.K.: The Work sagt nicht, was irgendjemand tun oder nicht tun sollte. Wir fragen einfach: Welche Auswirkung hat es, sich mit der Realität anzulegen? Wie fühlt sich das an? The Work erforscht die Ursache und Wirkung des Anhaftens an schmerzhaft Gedanken, und in dieser Untersuchung finden wir unsere Freiheit.

7. Byron Katie

Byron Katie war eine normale amerikanische Geschäftsfrau, verheiratet, drei Kinder. In ihren 30ern wurde sie immer depressiver. Dies steigerte sich in den nächsten zehn Jahren derart, dass sie nicht einmal mehr im Bett schlief, sondern auf dem Boden darunter. Sie glaubte, sie sei es nicht wert in einem Bett zu schlafen. An diesem Tiefstpunkt angelangt, wachte sie eines Morgens auf, sah eine Kakerlake über Ihren Fuss laufen und - alles hatte sich für sie verändert: Die Welt war schön, sie nahm die Vollkommenheit in allem wahr. Sie befand und befindet sich seitdem im Zustand des „Lieben was ist“.

Nach diesem Erwachen stellte sie fest, dass weiterhin die gleichen Gedanken auftauchten wie zuvor. Und sie erkannte, was der einzige Unterschied zwischen jetzt und der Zeit vor ihrem Erwachen war: Zuvor hatte sie diesen Gedanken geglaubt. Nun begann sie, jeden einzelnen Gedanken zu untersuchen.

Dies war 1986. Damals lebte sie in Barstow, einer kleinen Stadt am Rande einer Wüste, in der sie viel Zeit alleine verbrachte. Den Menschen um sie herum fiel auf, dass es die alte depressive und aggressive Katie nicht mehr gab. Es ging ein Strahlen von ihr aus und immer mehr Menschen kamen zu ihr, um Rat zu suchen. Sie konnte ihnen helfen, indem sie mit ihnen genau das tat, was sie bei sich selbst machte: die Stress verursachenden Gedanken und Konzepte untersuchen. Rasch lernte sie, dass man diese Gedanken aufschreiben muss, sonst ist der Verstand einfach zu schnell darin, der Wahrheit auszuweichen. „Aller Krieg gehört aufs Papier“, ist einer ihrer Kernsätze.

Das ist das Angenehme an The Work, da ist nichts Mysteriöses dran, es ist vollkommen einfach. Es wird nichts gelehrt und nichts vorausgesetzt. Man braucht dabei keine psychologischen oder spirituellen Vorkenntnisse, nur Stift und Papier, um die Stress verursachenden Gedanken aufzuschreiben. Man arbeitet also mit dem, was sowieso da ist. Dabei werden die Gedanken nicht „wegargumentiert“, oder „wegmeditiert“. Wir überprüfen sie einfach auf Ihren Wahrheitsgehalt. Und im Lichte der Wahrheit betrachtet - so die Erfahrung - lösen sie sich auf. Gedanken sind keine Feinde sondern Freunde, die einem helfen, in Frieden zu kommen. Bewusstheit allein ist Heilung, es ist letztendlich das wahre Heil-Sein, die wahre Heilung oder, anders ausgedrückt: das Ende des Leidens

The Work ist ein praktischer und einfacher Weg. Doch gehen darf ihn jeder Mensch für sich selbst. Es ist ein „dürfen“. Denn das, was nach The Work, nach dem Erkennen der Wahrheit erlebt wird, ist ein überwältigendes Gefühl von Freiheit, Frieden und Glück. Und mit jedem weiteren Gedanken, den wir untersuchen, tun wir uns leichter. The Work wird so natürlich wie das Atmen: Ein Gedanke kommt, ich spüre den damit verbundenen Stress oder den Schmerz und sofort ist The Work da. Für den Anfang braucht es allerdings etwas Mut, von den alten gewohnten Konzepten über die Wirklichkeit loszulassen...

8. Vertiefende Literatur

Besonders das **Buch** „Lieben was ist“ ist zu einer „Bibel“ für The Work geworden, sehr empfehlenswert!

- **Schrei in der Wüste**, Christin Lore Weber ISBN: 3-933496-43-8, Verlag J. Kamphausen
- **The Work**, Moritz Börner, ISBN: 3-442-14175-3, Goldmann Verlag
- **Lieben was ist**, Byron Katie / Stephen Mitchel, ISBN: 3-442-33650-3, Goldmann Verlag
- **Eintausend Namen für Freude**, Byron Katie / Stephen Mitchel, ISBN: 978-3-442-33791-0, Goldmann ARKANA Verlag
- **Ich brauche Deine Liebe, stimmt das?** Byron Katie / Michael Katz, ISBN-10: 3-442-33743-7, ISBN-13: 978-3-442-33743-9, Goldmann ARKANA Verlag

Im **Internet** gibt es unzähliges Material zu The Work (Googeln...). Besonders empfehlenswert ist

- Byron Katies Website, <http://www.thework.com/deutsch/>
- Youtube, <http://www.youtube.com>: Im search-Feld nach „Byron Katie“ suchen, (Englische Works), oder „Moritz Boerner“ suchen (Deutsche Works)