



The Work nach Byron Katie

Einschränkende Überzeugungen untersuchen und eine neue Perspektive finden

Worum es geht



“Alles begriffliche Denken ist eine irrtümliche Meinung. Letzten Endes sind es unsere Gedanken, welche für Verzerrung und Verklemmung verantwortlich sind, wodurch der wahre Ausdruck des Lebens unmöglich wird.“ Koshi Uchiyama

Ein Gedanke ist solange harmlos, bis wir ihn glauben. Es sind nicht unsere Gedanken, sondern das Anhaften an unseren Gedanken, das Leiden verursacht. Einem Gedanken anzuhaften bedeutet, ihn für wahr zu halten, ohne dies überprüft zu haben. Eine Überzeugung ist ein Gedanke, an dem wir – vielleicht seit Jahren – anhaften.

The Work of Byron Katie ist ein Weg, jene Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen, die alles Leiden in der Welt verursachen. Es ist ein Weg, Frieden zu finden – mit dir selbst und mit der Welt.

In ihren Dreissigern wurde Byron Kathleen Reid schwer depressiv. Über einen Zeitraum von zehn Jahren verstärkte sich ihre Depression und Katie (wie sie genannt wird) war in den letzten beiden dieser Jahre nur selten fähig, ihr Bett zu verlassen. Eines Morgens, in ihrer tiefsten Verzweiflung, erlebte sie eine lebensverändernde Erkenntnis.

Katie verstand, dass sie litt, wenn sie ihre Gedanken glaubte und dass sie nicht litt, wenn sie diese Gedanken nicht glaubte. Die Ursache für ihre Depression war nicht die Welt um sie herum, sondern das, was sie über die Welt um sie herum glaubte. Sie hatte einen Geistesblitz und erkannte, dass wir uns auf unserer Suche nach Glück in die falsche Richtung begeben. Anstatt,

ohne jede Aussicht auf Erfolg, zu versuchen, die Welt so zu verändern, wie unsere Gedanken sie haben wollen, können wir diese Gedanken hinterfragen. Indem wir der Wirklichkeit so begegnen, wie sie ist, erfahren wir unvorstellbare Freiheit und Freude.

Katie entwickelte The Work, eine einfache aber kraftvolle Methode der Überprüfung, die den Menschen zeigt, wie sie sich selbst befreien können. Ihre Einsichten über den menschlichen Geist stimmen überein mit der Spitzenforschung der kognitiven Neurowissenschaften. The Work wurde auch verglichen mit dem sokratischen Dialog, mit buddhistischen Belehrungen und dem Zwölf-Schritte-Programm. Aber Katie hat The Work ohne religiöses oder psychologisches Vorwissen entwickelt.

The Work gründet allein auf der direkten Erfahrung einer Frau darüber, wie Leiden erschaffen wird und wie es beendet werden kann.

Unsere Gedanken - Freiheit oder Gefangenschaft



“An sich ist nichts weder gut noch schlimm; das Denken macht es erst dazu.“ William Shakespeare

Wir leiden nur dann, wenn wir einen Gedanken glauben, der mit dem streitet, was ist. Wenn der Geist vollkommen klar ist, dann ist das, was ist, das, was wir wollen. Wenn du willst, dass die Wirklichkeit anders ist, als sie ist, kannst du genauso gut versuchen, einer Katze das Bellen beizubringen.

Du kannst es immer weiter probieren und zum Schluss wird die Katze zu dir aufschauen und Miau sagen. Die Wirklichkeit anders haben zu wollen als sie ist, ist aussichtslos.

Und doch wirst du, wenn du darauf achtest, bemerken, dass du solche Gedanken Dutzende Male am Tag glaubst: „Die Menschen sollten freundlicher sein; Kinder sollten sich benehmen; mein Ehemann (oder meine Ehefrau) sollte mit mir einer Meinung sein; ich sollte dünner sein (oder hübscher oder erfolgreicher).“ Mit diesen Gedanken möchten wir die Wirklichkeit anders haben als sie ist. Wenn du denkst, dass das deprimierend klingt, dann hast du Recht. Jeder Stress, den wir fühlen, wird dadurch ausgelöst, dass wir mit dem streiten, was ist.

The Work zeigt uns, dass das, wovon wir denken, dass es nicht hätte geschehen sollen, geschehen sollte. Es sollte geschehen, weil es geschehen ist, und kein Denken in der Welt kann dies ändern. Das bedeutet nicht, dass wir es dulden oder befürworten. Es heisst lediglich, die Dinge ohne Widerstand und ohne die Verwirrung deines inneren Kampfes zu sehen. Niemand will, dass sein Kind krank wird und niemand will einen Autounfall erleben, aber wenn diese Dinge geschehen, wie könnte es da hilfreich sein, wenn wir uns mental mit ihnen anlegen? Obwohl wir dies eigentlich wissen, tun wir es dennoch, weil wir nicht wissen, wie wir damit aufhören können.

In deinen eigenen Angelegenheiten bleiben

Ich unterscheide drei Arten von Angelegenheiten im Universum: Meine, deine und Gottes Angelegenheiten. (Für sie bedeutet das Wort „Gott“ Wirklichkeit. Die Wirklichkeit ist Gott, weil sie herrscht. Alles, was ausserhalb meiner oder deiner Kontrolle oder der Kontrolle von irgendjemand sonst liegt, nennt Byron Gottes Angelegenheit.)

Ein großer Teil unseres Stresses kommt daher, dass wir uns gedanklich ausserhalb unserer eigenen Angelegenheiten befinden. Wenn ich beispielsweise denke: „Du brauchst eine Arbeit; ich will, dass du glücklich bist; du solltest pünktlich sein; du solltest dich besser um dich kümmern“, dann bin ich in deinen Angelegenheiten. Wenn ich mir Sorgen mache über Erdbeben, Überflutungen, Kriege oder um den Zeitpunkt meines Todes, dann bin ich in Gottes Angelegenheiten. Wenn ich gedanklich in deinen oder in Gottes Angelegenheiten bin, dann bewirkt das Trennung. Wenn du dein Leben lebst und ich gedanklich dein Leben lebe, wer ist dann hier und lebt mein Leben? Gedanklich in deinen Angelegenheiten zu sein, hält mich davon ab, mit mir selbst gegenwärtig zu sein. Ich bin von mir selbst getrennt und frage mich, warum mein Leben nicht funktioniert, ich keine Energie habe oder gar unglücklich bin.

Wenn ich denke, dass ich weiss, was für irgendjemand anderen das Beste ist, dann befinde ich mich ausserhalb meiner eigenen Angelegenheiten. Sogar im Namen der Liebe ist das pure Arroganz und das Resultat ist Anspannung, Sorge und Angst. Weiss ich, **was für mich das Richtige ist?** Das ist meine einzige Angelegenheit. Lass einen jeden von uns daran arbeiten, bevor wir versuchen, die Probleme anderer Menschen zu lösen.

Wenn du die drei Arten von Angelegenheiten genug verstehst, um in deinen eigenen Angelegenheiten zu bleiben, könnte dies dein Leben auf eine Art befreien, die du dir bislang noch nicht einmal vorstellen konntest.

Frage dich das nächste Mal, wenn du Stress oder Unbehagen spürst, in wessen Angelegenheiten du dich gedanklich befindest, und vielleicht wirst du lauthals loslachen. Diese Frage kann dich zu dir selbst zurückbringen. Und vielleicht entdeckst du, dass du nie wirklich gegenwärtig warst, dass du gedanklich dein ganzes Leben in anderer Menschen Angelegenheiten verbracht hast. Allein zu bemerken, dass du dich in den Angelegenheiten einer anderen Person befindest, kann dich zu deinem eigenen wundervollen Selbst zurückbringen.

(Textauszug aus „Lieben was ist“.)

Vier Fragen zu deinen Gedanken



“Wissen verwandelt Fragen in Antworten.“ KarlHeinz Karius

Wenn wir The Work machen besteht der erste Schritt darin, die Gedanken und Urteile zu identifizieren, die unsere stressvollen Gefühle verursachen und sie aufzuschreiben. Bei der Arbeit geht es nicht um eine Zensur unserer Gedanken; ganz im Gegenteil. Nur das, was wir bedingungslos und ohne Bewertung angenommen haben, kann sich transformieren.

Bei The Work besteht die Transformation aus den folgenden vier Fragen und einer Umkehr dazu.

1. Ist das wahr? (Ja oder nein. Bei nein, gehe zu Frage 3.)

- Während du die Situation noch einmal betrachtest, frage dich selbst: „Ist es wahr, dass...“
- Sei still. Wenn du wirklich die Wahrheit wissen willst, wird das ehrliche Ja oder Nein in dir aufsteigen und der Frage begegnen, während du dir diese Situation vor deinem inneren Auge vergegenwärtigst.
- Lasse deinen Verstand die Frage stellen und warte auf die Antwort, die auftaucht. (Die Antwort auf die Fragen eins und zwei ist nur eine Silbe lang: sie lautet entweder ja oder nein.
- Beobachte, ob du irgendeine Abwehr spürst, während du antwortest. Wenn deine Antwort ein „weil ...“ oder „aber ...“ enthält, dann ist das nicht die einsilbige Antwort, nach der du suchst und du machst nicht mehr The Work. Du suchst nach Freiheit ausserhalb von dir. Ich lade dich zu einer neuen Sichtweise ein – lebendig, genau hier, genau jetzt.)

2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? (Ja oder nein.)

- Bedenke in dieser Situation: „Kann ich je mit absoluter Sicherheit wissen, dass etwas wahr ist, dass...“

3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?

- Wie reagierst du emotional, wenn du glaubst, dass...? Wie behandelst du ihn/sie?
- Sei still, bemerke es. Zum Beispiel: „Ich fühle mich frustriert. Ich habe einen Kloss im Bauch. Ich werfe ihm/ihr einen bösen Blick zu. Ich unterbreche ihn/sie. Ich bestrafe ihn/sie, ich ignoriere ihn/sie, ich verliere meine Fassung. Ich fange an, schneller und lauter zu sprechen. Ich lüge ihn/sie an. Ich drohe ihm/ihr.“ Fahre mit deiner Liste fort, während du Zeuge der Situation bist. Erlaube den Bildern aus Vergangenheit und Zukunft dir vor deinem inneren Auge zu zeigen, wie du reagierst, wenn du diesen Gedanken glaubst.

4. Wer oder was wärst du ohne den Gedanken?

- Stell dir vor, du seiest in der Gegenwart der Person, über die du den Gedanken hast, und sie tut, was sie deiner Meinung nach nicht tun sollte. Schliesse für zwei Minuten, deine Augen und stell dir vor, wer du wärst, wenn du nicht einmal in der Lage wärst, diesen Gedanken zu denken. Halte deine Augen geschlossen und schaue die Person ohne deine Geschichte an. Was siehst du? Wie fühlst du dich dieser Person gegenüber ohne deine Geschichte? Was fühlt sich freundlicher, friedlicher an?

Die Umkehr deiner Gedanken



„Die Sache der Sinne ist, anzuschauen; die des Verstandes, zu denken. Denken aber ist: Vorstellungen in einem Bewusstsein vereinigen.“ Emanuel Kant

Kehre nun den Gedanken um und finde mindestens drei konkrete, echte Beispiele, wie die Umkehrung in dieser Situation für dich wahr ist.

- ▶ Finde Gegensätze zu der ursprünglichen Aussage: Eine Aussage kann oft zu dir selbst, zum anderen und ins Gegenteil umgekehrt werden.
- ▶ Schreibe den Satz zuerst so, als sei er über dich geschrieben. Da, wo du den Namen eines anderen hingeschrieben hast, setzt du dich selbst ein. Anstelle von „er“ oder „sie“ setzt du „ich“ ein. Zum Beispiel wird „Paul hört mir bezüglich seiner Gesundheit nicht zu“ umgekehrt zu „Ich höre mir bezüglich meiner Gesundheit nicht zu“.
- ▶ Finde mindestens drei konkrete, echte Beispiele dafür, wie diese Umkehrung genauso wahr oder wahrer ist als deine ursprüngliche Aussage. Dann mache weiter mit „Ich höre Paul bezüglich seiner Gesundheit nicht zu.“
- ▶ Eine andere Umkehrung ist die 180 Grad Umkehrung ins äusserste Gegenteil: „Paul hört mir bezüglich seiner Gesundheit zu.“ Vergiss nicht, für jede Umkehrung mindestens drei konkrete, echte Beispiele dafür zu finden, wie diese Umkehrung für dich in dieser Situation wahr ist.
- ▶ Es geht hier nicht darum, dir selbst etwas vorzuwerfen oder dich schuldig zu fühlen. Es geht darum Alternativen zu entdecken, die dir Frieden bringen können.
- ▶ Es gibt nicht für jede Aussage drei Umkehrungen und für manche gibt es mehr als drei. Es kann sein, dass manche Umkehrungen keinen Sinn für dich ergeben. dann lasse sie weg.
- ▶ Versuche nicht, etwas mit diesen Umkehrungen zu erzwingen. Beziehe dich bei jeder Umkehrung auf die ursprüngliche Aussage. Zum Beispiel kann „Er sollte seine Zeit nicht vergeuden“ umgekehrt werden zu: „Ich sollte meine Zeit nicht vergeuden“, zu „Ich sollte seine Zeit nicht vergeuden“ und zu „Er sollte seine Zeit vergeuden.“
- ▶ Beachte, dass „Ich sollte meine Zeit vergeuden“ und „Ich sollte seine Zeit vergeuden“ keine gültigen Umkehrungen sind. Das sind eher Umkehrungen der Umkehrungen und nicht Umkehrungen der ursprünglichen Aussage.
- ▶ Die Umkehrungen sind ein sehr kraftvoller Teil von The Work. So lange du denkst, die Ursache für dein Problem befände sich „da draussen“, so lange du denkst, jemand oder etwas anderes sei für dein Leiden verantwortlich – so lange bleibt die Situation hoffnungslos.

Wenn du weitermachst mit deinen einschränkenden Gedanken und Überzeugungen bedeutet das, in der Opferrolle zu verharren. Du leidest im Paradies. Bringe die Wahrheit nach Hause zu dir selbst und fange an, dich selbst zu befreien. Es ist nicht länger nötig darauf zu warten, dass sich Menschen oder Situationen verändern, damit du Frieden und Harmonie erleben kannst. Du kannst es selbst - gerade hier und jetzt.

Und so geht's

Schilderung des Leidens

Der Prozess beginnt damit, dass wir bei uns selbst oder beim Coachee das Leiden erkunden. Das kann eine unversöhnte Situation z.B. ein Konflikt, eine Krankheit etc.) ein Problem aus dem Beruf und die Sichtweise darauf sein, eine einschränkende Vorstellung über die Zukunft oder auch ein konkreter Glaubenssatz sein.

1

Reaktionen auf den Gedanken erkunden

Wie reagierst du emotional & körperlich, wenn du glaubst, dass...?) Welche Bilder tauchen auf? Wie behandelst du diese Person und wie dich? In welchem Alter hattest du das erste Mal einen solchen Gedanken? Was bist du nicht in der Lage zu tun, mit diesem Gedanken? Was würdest du befürchten, was die Nachteile wären, wenn du diesen Gedanken nicht mehr hättest?

4

Frage: „Ist es wahr, dass ...“

„Ist es wahr, dass...“ (wiederholen der Aussage). Fordere den Coachee (in der Selbstanwendung dich selbst) auf, die Augen zu schliessen und innerlich ganz still zu werden. Lasse nur ein „Ja“ oder „Nein“ zu. Wenn die Antwort ein „Nein“ ist, gehe direkt weiter zu Schritt 4.

2

Frage: „Wer wärst du ohne diesen Gedanken?“

Wie würde es dir ohne den Gedanken gehen? Stell dir vor, du seiest in der Gegenwart dieses Gedankens und was damit verbunden ist. Schliesse jetzt, nur für ein oder zwei Minuten, deine Augen und stell dir vor, wer du wärst, wenn du nicht einmal in der Lage wärst, diesen Gedanken zu denken. Wie wäre dein Leben in dieser Situation anders ohne den Gedanken? Halte deine Augen geschlossen und schau das alles neu - ohne deine Geschichte - an. Was siehst du? Wie fühlst du dich ohne deine Geschichte?

5

Frage: „Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass es wahr ist?“

Stelle die Frage und beobachte, ob du irgendeine Abwehr spürst, während du antwortest. Wenn deine Antwort ein „weil ...“ oder „aber ...“ enthält, dann ist das nicht die einsilbige Antwort, nach der du suchst und du machst nicht mehr The Work.

3

Kehre den Gedanke um

Finde für jede Umkehrung drei konkrete, echte Beispiele dafür, wie diese Umkehrung für dich in dieser Situation wahr ist oder sein könnte. Es geht darum Alternativen zu entdecken, die Frieden bringen. Manchmal gibt es für eine Aussage weniger als drei Umkehrungen und für manche gibt es mehr. Es kann sein, dass manche Umkehrungen keinen Sinn ergeben. Lass los und versuche nicht, etwas zu erzwingen. Beziehe dich bei jeder Umkehrung auf die ursprüngliche Aussage.

6

Verbreitete Überzeugungen



“Die Wirklichkeit ist immer freundlicher als die Geschichte, die wir über sie glauben.” Byron Katie

- ▶ Ich muss immer wissen, was zu tun ist.
- ▶ Ich muss auf jede Frage eine Antwort haben.
- ▶ Ich weiss, was für andere am besten ist.
- ▶ Ich weiss, was für mich am besten ist.
- ▶ Etwas Schreckliches wird passieren, wenn...
- ▶ Fehler machen ist gefährlich.
- ▶ Die Leute sollten nicht lügen.
- ▶ Die Leute sollten mich respektieren.
- ▶ Die Leute mögen mich nur, wenn ich mich anpasse.
- ▶ Ich spüre deine Energie.
- ▶ Ich brauche mehr Geld.
- ▶ Das Leben ist nicht fair.
- ▶ Gute Eltern müssen ihre Kinder lieben.
- ▶ Ich muss eine Entscheidung treffen.
- ▶ Ich kann nichts richtig machen.
- ▶ Ohne sie/ihn kann ich nicht leben.
- ▶ Wenn ich etwas nicht weiss, stehe ich dumm da.
- ▶ Ohne Fleiss kein Preis.
- ▶ Zeit ist immer zu knapp.
- ▶ Er/sie macht mich unglücklich/glücklich
- ▶ Ich bin wertlos.
- ▶ Es ist meine Aufgabe, dich/meine Kinder glücklich zu machen.
- ▶ Ich brauche einen Partner um glücklich zu
- ▶ Ich muss es verstehen. Ich muss es richtig machen.
- ▶ Ich habe es falsch gemacht.
- ▶ Mit mir stimmt etwas nicht.
- ▶ Die Welt ist ungerecht.
- ▶ Ich muss hart arbeiten.
- ▶ Wenn ich viel Geld würde mich das glücklich machen.
- ▶ Ich bin zu dick (dünn).
- ▶ Diese Krankheit bringt mich ins Grab.
- ▶ Es ist mein Fehler.
- ▶ Ich sollte anders sein. hat.
- ▶ Ich habe meine Chance verpasst.
- ▶ Ich muss im Leben vorsichtig sein.
- ▶ Die Leute sollten mir zuhören.
- ▶ Ich bin nicht gut genug.
- ▶ Ich bin ein Versager.
- ▶ _____ interessiert sich nicht für mich.
- ▶ Andere können mich verletzen
- ▶ Ich bin zu dick (dünn).
- ▶ Ich muss die Kontrolle haben.
- ▶ Mein Körper sollte gesund sein.
- ▶ Man kann den Leuten nicht vertrauen.
- ▶ _____ hat mich betrogen.
- ▶ Es ist mein Fehler.
- ▶ Ich sollte anders sein. hat.
- ▶ Ich habe meine Chance verpasst.
- ▶ Ich muss im Leben vorsichtig sein.
- ▶ Mein Chef sollte mich anerkennen.
- ▶ Ich gehöre nicht dazu.
- ▶ Die Leute sollten nicht ärgerlich sein.
- ▶ _____ hat es falsch gemacht.
- ▶ Die Leute sollten mir besser zuhören.
- ▶ Ich bin nicht gut genug.
- ▶ Ich bin ein Versager.
- ▶ ____ interessiert sich nicht für mich.
- ▶ Das Leben ist schwierig.
- ▶ Mein Chef sollte mich anerkennen.
- ▶ Ich gehöre nicht dazu.
- ▶ Ich habe Recht.
- ▶ Ich habe keine Berechtigung.