

Zur Ruhe kommen

Raus aus dem
Gedankenkarussell mit
The Work of Byron Katie

Was ist The Work?

The Work besteht aus lediglich vier Fragen und Umkehrungen von stressigen Gedanken und Glaubenssätzen. Entwickelt von der Amerikanerin Byron Katie, die 1986 nach mehreren Jahren schwerster Depression eines morgens wie verwandelt aufwachte. Schmerz, Dunkelheit und Verzweiflung waren vorbei – und sie erkannte, dass es nicht die Welt war, an der sie gelitten hatte, sondern dass ihre Gedanken über die Welt der Grund ihres Leidens gewesen waren.

Die vier Fragen von The Work lauten:

1. Ist das wahr? (Ja oder Nein)
 2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? (Ja oder Nein)
 3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du den Gedanken glaubst?
 4. Wer wärest du ohne den Gedanken?
- Anschließend wird der Originalgedanke umgekehrt und es werden Beispiele für diese Umkehrungen gesucht.

Beispielsatz: Er hört mir nicht zu.

Umkehrung zu mir selbst:

Ich höre mir nicht zu.

Umkehrung zur anderen Person:

Ich höre ihm nicht zu.

Umkehrung ins Gegenteil:

Er hört mir zu.

Für wen ist The Work geeignet?

Jeder kann The Work machen – einzige Voraussetzung: ein offener Geist. Los geht es immer mit dem mentalen status quo (der, wenn wir ehrlich sind, stellenweise etwas festgefahren ist). Wo sind sie also, die sprichwörtlichen Baustellen? Byron Katie behauptet: eigentlich gibt es gar keine. Die Welt ist perfekt, so wie sie ist. Und wenn ich es noch nicht so sehen kann, dann kann The Work helfen.

Was wir über die Welt, unsere Mitmenschen und uns selber denken, das bestimmt unser Erleben der eigenen Situation. Positiv wie negativ. Grund genug also, etwas genauer hinzu'hören' – was denken wir denn so den lieben langen Tag?

Jeder Mensch denkt pro Tag ca. 60.000 Gedanken. Etwa 95 % dieser Gedanken sind Tag für Tag die gleichen. Wir bewegen uns gedanklich in vertrauten Bahnen und manchmal auch in stressvollen Dauerschleifen, aus denen wir nicht recht herauskommen. Wir wohnen uns in unserem Leben im falschen Film, und täglich grüßt das Murmeltier.

Beispiele

„Ich bin ihm/ihr egal.“

„Mein Kollege nimmt sich zu wichtig.“

„Mein Chef sollte meine Arbeit mehr wertschätzen.“

„Ich will die Liebe meines Partners/meiner Partnerin.“

„Ich brauche mehr Geld.“

„Ich sollte nicht krank sein.“

„Meine Kinder sollten machen, was ich ihnen sage.“

Schon mal gedacht? Irgendwie vertraut? Byron Katie sagt sehr schön: Es gibt keine neuen stressvollen Gedanken – die sind alle recycelt.

Unser Gedankenkarussell: Kleine Ursache – große Wirkung

Unsere Gedanken lösen körperliche und emotionale Reaktionen in uns aus. Selbst unbewusste, verdrängte oder „nicht so wichtige“ Gedanken haben einen Einfluss auf unsere Befindlichkeit. Als Folge erleben wir emotionalen Stress, z.B. Ärger, Trauer oder gar Depression. Und damit gehen wir im Rahmen unserer Möglichkeiten und Gewohnheiten um. Wir teilen unseren Frust mit anderen, wir betäuben uns mit Stoffen und/oder Tätigkeiten (z.B. Einkaufen gehen). Wir „vergessen“ zumindest für einige Zeit – beim Sport, im Chor, beim Meditieren, beim Sex, vor dem Computer... Jeder hat so seine Strategien entwickelt.

Ein Beispiel für den Einfluss unserer Gedanken kennen alle, die schon einmal autogenes Training oder andere Entspannungstechniken gemacht haben. Machen Sie einmal die Probe aufs Exempel und denken Sie für eine Weile intensiv nur den einen Gedanken: „Mein linker Arm wird schwer, und immer schwerer.“

Was passiert? Wenn Sie sich darauf einlassen – man könnte auch sagen: wenn Sie den Gedanken für eine zeit-

The Work besteht lediglich aus 4 Fragen; mehr ist es nicht. Sie hat keine Absichten und keine Bedingungen. Sie ist nichts ohne deine Antworten

Byron Katie

lang glauben – wird Ihr Körper reagieren. Ihr Arm wird tatsächlich schwerer bzw. fühlt sich schwerer an. Und auch andersrum funktioniert es. Jetzt denken Sie bitte: „Mein linker Arm wird leichter, und immer leichter.“ Nach kurzer Zeit dürfte sich der Zustand erst neutralisieren und dann in die Gegenrichtung wieder verändern.

The Work ist ein Frageprozess, der diesen Wirkzusammenhang erlebbar macht. Die vier Fragen und Umkehrungen können dabei unterstützen, dass insbesondere stressige Gedanken ihre Macht über uns verlieren und uns schließlich sogar ganz loslassen.

Gedanken sammeln und untersuchen mit The Work – Der Ablauf

In Schritt eins werden stressige Gedanken mit kindlicher Unschuld und Ehrlichkeit gesammelt (z.B. mit Byron Katies „Urteile über deinen Nächsten“-Arbeitsblatt). Da darf gänzlich unspi-

rituell geurteilt werden. The Work kann helfen, die eigenen Gedanken und Geschichten zu hinterfragen. Die schmerzhaften, „großen“ Lebensgeschichten ebenso wie die kleinen Ärgernisse und Stresssituationen des Alltags. Selbst längst vergessene leidvolle Episoden können zum wertvollen Material werden. Byron Katie rät ausdrücklich dazu, eine andere Person zu beurteilen, nicht sich selbst (in Sachen Selbstanklage sind wir meist ohnehin schon meisterhaft unterwegs).

Also: wer sind die Verantwortlichen für Ihr Ungemach? Fallen Ihnen konkrete Personen ein? Jemand aus Ihrer Familie? Oder aus dem Arbeitsleben? Wird Ihnen unwohl, wenn Sie an bestimmte Personengruppen denken? Z.B. an Wirtschaftsbosse, Politiker, Schulmediziner oder Umweltverschmutzer...? Oft ist es hilfreich, sich mental in eine als belastend erlebte, konkrete Situation zu begeben und aus der sicheren Gewissheit, sie überlebt zu haben, mit den negativen Emotionen in Kontakt zu kommen und das Gefühl „sprechen“ zu lassen. Alles, was auftaucht, wird niedergeschrieben. Statt weiter in Kopf und Körper herumzugeistern, werden alle kleinlichen, egoistischen und verletzenden Gedanken zu Papier gebracht. Das Ego darf sprechen – unzensiert und ungefiltert. Wenn beim Sammeln ein Gedanke wie „hoffentlich liest das keiner“ auftaucht, dann stimmt die Richtung.

Anschließend folgt der zweite Schritt. Die gefundenen Gedanken werden einer nach dem anderen mit The Work untersucht. Dies kann schriftlich passieren (z.B. mit dem Arbeitsblatt



„Untersuche eine Überzeugung“ oder eine andere Person stellt die Fragen, und man antwortet mündlich darauf.

Wie finde ich meine Antworten?

The Work ist KEIN kognitiver oder gar analytischer Prozess, sondern eine Fragemeditation. Der Verstand fragt, das Herz und die innere Weisheit dürfen die Antworten finden. Meistens verändern sich durch The Work bzw. durch unsere eigenen Antworten unsere Geschichten. Einige Stories halten einer Untersuchung mit The Work nicht stand – sie brechen zusammen wie ein Kartenhaus und was bleibt ist für gewöhnlich etwas viel Friedvoller, Verständnisvoller und Liebevoller als das bisherige Drama. Manchmal sind die Effekte von The Work auch nur subtil oder der berühmte Groschen fällt mit etwas Verspätung. Die vier Fragen und die Umkehrungen halten manchmal tiefe Erkenntnisse oder Überraschungen bereit. Und besonders in den Umkehrungen finden sich oft ganz pragmatische Möglichkeiten, ins Handeln zu kommen, so dass die Selbsterkenntnis nicht Lippenbekenntnis bleiben muss, sondern als sogenannte „Living Turnaround“ im Leben ankommen darf.

Was gilt es zu beachten?

Hier und da (gerade am Anfang, wenn man The Work neu kennenlernt) geht der Verstand zunächst in vehementen Widerstand gegen die vier Fragen und die Umkehrungen. Die (alte) Wahrheit wird nach besten Kräften verteidigt. Schließlich stützt und konstituiert sie unsere Identität – daran wird doch bitte nicht gerüttelt. Daher ist es so wichtig, die eigenen Antworten mit Respekt zu behandeln und sie so stehen zu lassen, wie sie gefunden werden und sie nicht wei-

ter zu rechtfertigen, begründen oder relativieren. Mit jedem „ja, weil...“ und mit jedem „ja, aber...“ will der Verstand aus dem Untersuchungsprozess von The Work aussteigen.

Bei den Fragen 1 und 2 reicht jeweils eine einsilbige Antwort – ein „gefühltes“ Ja oder Nein. In dem Moment, in dem ich mich rechtfertige, „ja, weil...“ oder „ja, aber...“ sage, Dinge erklären oder gar die Fragen überhaupt nicht mehr beantworte, sondern in eine Unterhaltung abdrifte, hört The Work auf zu funktionieren. Gerade am Anfang ist es daher hilfreich, sich bei The Work begleiten zu lassen, um das Abschweifen zu verhindern, oder auch die vier Fragen schriftlich zu beantworten. Diese (an-)geleitete Form, The Work zu erleben funktioniert erfahrungsgemäß viel besser, als den kompletten Prozess nur „im Kopf“ zu machen.

The Work in Aktion – Untersuchung eines universellen Glaubenssatzes

Als Situation für die Untersuchung eines Glaubenssatzes wähle ich eine etwas verblasste Kindheitserinnerung: meine Einschulung in die Grundschule. Erst kurz vorher war ich mit meinen Eltern umgezogen in ein kleines Dorf in Nordosthessen. Ich erinnere mich daran, dass ich mit 5 eingeschult wurde – früher als die anderen Kinder. Und dass ich alleine einen Einschulungstest gemacht habe, in dem festgestellt werden sollte, ob ich schon schulreif bin.

Ich erinnere mich daran, dass meine Einschulung dann in einer Turnhalle stattfand.

Ich erinnere mich an Größe und Farbe meiner Schultüte. Und schon stellt sich ein etwas verlorenes, unsicheres Gefühl ein, wenn ich mich an diesen Moment in meinem Leben erinnere. Ein Gefühl namens: „Ich gehöre nicht dazu.“

Frage 1:

Ist das wahr?

Antwort: Ja

Frage 2:

Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?

Antwort: Nein

Frage 3:

Wie reagierst du, was passiert, wenn du den Gedanken glaubst?

Antwort: Wenn ich mich in diese Situation zurückversetze und den Gedanken glaube, dann fühle ich mich allein und unsicher. Ich bin ängstlich und traue mich nicht, auf die anderen Kinder zuzugehen. Ich rede nicht viel, hoffe, dass mich niemand anspricht, und wenn es passiert, antworte ich nur sehr knapp. Ich behandle mich selbst als Außenseiter. Ich sehe mehrere kleine Grüppchen von Kindern, die sich prima verstehen, die lachen und sich unterhalten, und ich traue mich nicht recht, mich dazuzugesellen. Ich fühle mich ganz allein, obwohl irgendwo auch noch meine Eltern sein müssten. Ich kann sie jedoch nicht sehen und auch nicht fühlen – ich erlebe mich in diesem Moment, mit dem Gedanken „ich gehöre nicht dazu“ als nicht unterstützt – von niemandem, sondern komplett auf mich allein gestellt und ziemlich fremd. Ich behandle mich selbst wie einen Außenseiter. Und ich gehe nicht in Kontakt mit den anderen Kindern. Im Gegenteil: es fühlt sich an als würde ich mich etwas einrollen und in mich kehren, und ich senke den Blick damit mich nur niemand anspricht.

Frage 4:

Wer wärest du ohne den Gedanken?

Antwort: Ich wäre in diesem (erinnerten) Moment meines Lebens offener, gelöster und fröhlicher. Ich versetze mich in diese Situation und bin nun in Kontakt mit dem Gefühl,



dass dies ein besonderer Moment ist. Ich spüre meinen Schulranzen auf dem Rücken und meine Schultüte im Arm und es fühlt sich richtig gut an, dass nun ein neuer Abschnitt in meinem Leben beginnt. Ich bin etwas aufgeregt und freudig gestimmt, wie es wohl sein wird. Ich erlebe die feierliche, lebendige Atmosphäre und lasse mich erreichen und anstecken von der Energie meiner künftigen Mitschüler. Auch ohne den Gedanken rede ich nicht viel, und ich fühle mich dabei zufrieden, entspannt und offen, und bin bereit für Begegnungen und gegenseitiges Kennenlernen. Ich bin wach und aufmerksam, schaue um mich herum und hier und da treffen sich die Blicke. Ein neues Bild taucht auf: wir setzen uns alle hin zur Eröffnungsrede, und auf einmal taucht meine Mutter auf und setzt sich neben mich.

Umkehrung ins Gegenteil: Ich gehöre dazu.

Bsp. 1: Weil ich ein Bürger dieses Dorfes bin.
Bsp. 2.: Weil ich einer von denen bin, die heute eingeschult werden.
Bsp. 3: Weil ich im gleichen Land lebe und die gleiche Sprache spreche.
Bsp. 4.: Weil ich mit dem Gefühl von Unsicherheit und Ängstlichkeit sicher nicht der einzige bin.

Bsp. 5: Weil ich zu der Familie gehöre, mit der ich in dieses Dorf gezogen bin.

Da es in diesem Beispielsatz keine andere Person gibt, ist die Untersuchung an dieser Stelle für mich beendet.

Nach dieser Work fühle ich mich gelöst, zufriedener und entspannter. Und mein Verstand mäandert in die Zukunft. Die Chancen stehen gut, dass ich immer mal wieder in Situationen kommen werde, in denen ich neu bin und (fast) niemand kenne. Für solche Situationen fühlt es sich besser an, den Gedanken „Ich gehöre nicht dazu“ einfach nicht zu glauben.

Es lohnt sich!

Sie werden es bei den ersten eigenen Gehversuchen mit The Work vermutlich bald merken: Offenheit und auch ein bisschen Mut sind erforderlich, die eigene Wirklichkeit in Frage zu stellen. Und es lohnt sich. The Work kann dabei helfen, emotional und gedanklich flexibel zu bleiben, anderen und sich selbst zu vergeben und verständnisvoller zu sein, Wahlmöglichkeiten zu erkennen, zu reifen und innerlich gelassen zu bleiben. Viele Menschen haben The Work als „Yoga für den Verstand“ zu einer regelmä-

ßigen Praxis gemacht. – Probieren Sie einfach aus, was passiert, wenn Sie Ihre Stressgedanken mit The Work untersuchen – in Ihrem Gedankenkarussell haben Sie vermutlich lang genug gesessen.

Ulrich Fischer
Coach für The Work of Byron Katie (vtw)

Arbeitsblätter zu The Work und die kostenfreie Helpline für The Work finden Sie kostenfrei unter www.thework.com

© Text 2015 by Ulrich Fischer (außer Zitate und vier Fragen von The Work)
© by BKI Byron Katie international
www.thework.com

Byron Katie in Engelberg, Schweiz
Stille-Retreat, 10.-15. Juli 2015

Byron Katie in Köln-Mühlheim
Stadthalle, 21. Juli, 18-21 Uhr

Neuerscheinung

Ralf Giesen
**Beziehungsprobleme
gibt es nicht**
Mit THE WORK
zur glücklichen
Partnerschaft
Taschenbuch,
288 Seiten, € 9,99
ISBN: 978-3442220847
Goldmann Verlag

