

MORITZ BOERNER
Byron Katie's
The Work



GOLDMANN

Buch

Was ist der Mensch ohne seine Glaubenssätze, Meinungen, Gedanken? Er ist frei, absolut frei, wie ein Gott, der den Tanz der Atome beobachtet.

Die Amerikanerin Byron Katie hat eine Methode entwickelt, mit der jeder Mensch die Urteile, die er über seine Außenwelt fällt, als Mittel zur Selbsterkenntnis einsetzen kann: THE WORK, ein System zur Erlangung innerer und äußerer Freiheit. Es leitet im Wesentlichen jeden dazu an, sich die Situationen, Charaktereigenschaften und Menschen zu vergegenwärtigen, die uns am meisten missfallen. Diese »Ablehnungen« bilden unseren Schatten. THE WORK hilft uns, diesen Schatten zu integrieren und damit unser volles Potential zu entfalten.

Moritz Boerner zeigt in seinem Buch anhand zahlreicher Fallbeispiele, wie THE WORK von jedem Menschen in jeder Lebenssituation anwendbar ist. Die Methode macht Spaß und führt auf verblüffende Weise zu Verhaltensänderungen. Einzige Voraussetzungen sind Wille, Mut und die Fähigkeit, der Wahrheit ins Auge zu schauen.

Autor

Moritz Boerner, geb. 1945, ist Filmemacher, Journalist, Buchautor, Therapeut, Künstler und Programmierer.

Zu seinen wichtigsten Veröffentlichungen gehören:

»Weisheit aus dem Unbewußten«, »Die Chance Aids«,

»Hypnose und Suggestion« sowie »Das Tao der Trance«.

Filme: »Abenteuer meiner Seele«, »Catch Your Dreams...«

u. v. a.

MORITZ BOERNER

BYRON KATIES
THE WORK

Der einfache Weg zum
befreiten Leben

GOLDMANN

THE WORK of Byron Katiesm
ist eine Trademark und Servicemark von Byron Katie

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

25. Auflage

Originalausgabe November 1999

© 1999 Wilhelm Goldmann Verlag, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

© 1999 Byron Katie, Inc. für ihre Originalzitate
Umschlaggestaltung: Design Team München unter
Verwendung des Logos von THE WORK Foundation, Inc.
Porträtfoto von Byron Katie auf der Umschlagrückseite:

The Center for THE WORK/Brooke McCormick

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

WL · Herstellung: Stefan Hansen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Redaktion: Gerhard Juckoff

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-14175-3

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Ein faszinierendes Werkzeug	11
1. Was ist THE WORK?	17
Einführung	17
Der Drängler auf der Autobahn	23
Die Liebe zur Wahrheit	29
Das Geheimnis von THE WORK – kleine Schritte	36
Der Verstand fragt, das Herz antwortet	42
Drei Arten von Angelegenheiten	47
Die Magie der Umkehrung	50
Wir spiegeln uns im anderen	52
Dem eigenen Denken mit Verständnis und Liebe begegnen	60
THE WORK ist eine Erfahrung	63
Der Fragebogen zu THE WORK of Byron Katie sm	67
Fragen und Antworten	69
Der Schlüssel zu THE WORK of Byron Katie sm	77
Der große Witz – die »Nr. 6«	81
2. Der Einstieg	85
Die Mieterhöhung – meine erste Sitzung mit Byron Katie	85
Glaubenssysteme	92

Das alles umschließende Prinzip: Liebe	96
Sitzungen anderer Menschen verfolgen	98
Mein Vater schlug mich	99
Meine Tochter beging Selbstmord	109
Die Angst vor der Zukunft	114
Ein Geldproblem	117
Ein Beziehungsproblem	120
THE WORK und Gott?	127
Ich bin wütend auf Gott	130
3. Das höchste Gebot: Realität	135
Realität ist das höchste Gesetz: Was ist, ist	135
Eine schwere Krankheit	140
Der Verlust der Aufmerksamkeit	148
Ich habe ein Problem mit meiner Geschäftspartnerin . .	150
Die Funktion des Leidens	160
Mißstände auf diesem Planeten	162
Ich hasse meine Mutter	166
Die Pole des Lebens und des Seins	172
Haben Sie Kinder?	174
Meine Tochter will nicht gesund essen	179
4. Wer ist Byron Katie?	185
Meine erste Begegnung mit Byron Katie	185
Byron Katies Geschichte	189
»Erleuchtung«	193
Wie entstand THE WORK?	195
5. Wer bin ich?	201
»Im Feuer«	201
Michael – HIV-positiv	207
Ein schwerer Schlag	215

Göttliches Gelächter	220
Der Schatz in der Wüste	223
Ehrliche Kommunikation	229
6. Helfen mit THE WORK – aber wie?	235
Niemand braucht Heilung	235
THE WORK ist Liebe	239
Weitere Fragen und Antworten	243
Ist es wahr?	245
THE WORK in der Partnerschaft	249
THE WORK in der Gruppe	254
7. Weitere Themen	257
Die böse Nachbarin	257
Mein Chef erkennt meine Leistungen nicht an	260
Ich will keinen Sex	265
Ich will Sex	271
Mein Partner nimmt Drogen	274
Die Identifikation mit dem Körper	278
Ist da jemand?	284
8. Das Ende des Leidens	287
9. Übungen	303
Glossar	315

Für Byron Katie und alle, die direkt oder indirekt
zu diesem Buch beigetragen haben, sowie für Marilies,
die mich darüber hinaus seelisch und körperlich
liebevoll unterstützt hat.

Ein faszinierendes Werkzeug

Bei den Recherchen zu diesem Buch hielt ich mich für einige Zeit im Zentrum der Amerikanerin Byron Katie Rolle in Barstow/Kalifornien auf. Es war die Zeit, als gerade ein *Certification Training* abgehalten wurde, das u. a. dazu dient, Menschen auszubilden, die THE WORK in ihrem Beruf oder anderweitig professionell anwenden wollen, auch um Geld damit zu verdienen.

Am letzten Tag dieses Trainings traf ich eine Autorin, die plant, die Methode THE WORK in ihr neuestes Buch über Partnerbeziehungen aufzunehmen. Spontan bat ich sie um einen Bericht, den ich hier wiedergebe:

»Als ich zu diesem Training kam, wußte ich absolut nichts über THE WORK. Eigentlich hatte ich auch gar keine Zeit, weil ich meiner Tochter versprochen hatte, mit ihr zum Wintersport zu fahren – aber als ich am Telefon mit der Organisatorin des Trainings sprach und ihr das sagte, fragte sie mich: ›Ist das wahr, daß Sie keine Zeit haben?‹, und ich antwortete: ›Ich denke, es ist wahr!‹ Dann sagte sie: ›Können Sie wirklich wissen, daß es wahr ist, daß Sie keine Zeit haben?‹ Auf der einen Seite irritierten mich diese Fragen ein wenig, auf der anderen Seite fühlte ich, daß da etwas war, das ich erforschen wollte. Dann rief ich meine Tochter an und fragte sie, ob sie etwas

dagegen hätte, wenn ich nicht mit ihr käme. Ich war sehr erstaunt, daß sie spontan meinte: ›Wenn es für dich wichtig ist, warum tust du es nicht? Ich komme ganz gut allein zurecht.‹

Zu Beginn fragte mich Byron Katie, warum ich gekommen sei, und ich erzählte ihr, daß mein siebzehnjähriger Sohn vor 15 Jahren zusammen mit seinem Cousin einen Autounfall hatte, bei dem beide in ihrem Wagen verbrannten. Mein Sohn trug nur einen Zweipunktgurt und prallte gegen die Windschutzscheibe, ich weiß also nicht, ob er noch lebte, als der Wagen explodierte, aber sein Cousin verbrannte bei lebendigem Leib, er hatte nur zwei gebrochene Rippen.

Diese Tragödie hatte mein Leben total verändert, sie beschäftigte mich Tag und Nacht, sie beeinflusste meine anderen Kinder, meine ganze Familie. Mein Mann und ich, wir litten seit 15 Jahren; wann immer jemand den Namen meines toten Sohnes aussprach, mußte ich den Raum verlassen, ich litt unter Depressionen, ich konnte nur schwer darüber sprechen, ich versuchte alles aus meinem Leben auszuschließen, was mich an diese schreckliche Geschichte erinnerte.

Nun muß man dazu wissen, daß ich selbst in klinischer Neuropsychiatrie und Trauerarbeit ausgebildet bin, daß ich mit Hinterbliebenen gearbeitet und sogar Artikel über Verlust und Tod geschrieben hatte. Ich war also eigentlich sehr intensiv auf einen solchen Schicksalsschlag vorbereitet; dennoch empfand ich die Last meiner Geschichte als schier unbezwingbar.

Dann begann ich mit *THE WORK*. Nach zehn Tagen, wenn mich jemand fragte: ›Ist die Geschichte mit deinem Sohn wahr?‹, konnte ich nicht einmal eine ehrliche Antwort geben, ich wußte nicht, ob es wirklich wahr war oder nicht. Selbst wenn ich jetzt darüber nachdenke – ich weiß nicht, ob es wirklich wahr ist. Die Geschichte hat ihre Macht über mich verloren.

Also – wenn es mir gelingen konnte, dieses Drama meines Lebens aufzulösen, dann kann ich mit dieser Methode THE WORK jede Geschichte in meinem Leben auflösen, was auch immer es ist. Für mich ist das jedenfalls eine große Offenbarung. Wenn ich nach Hause komme, werde ich kein Problem mehr mit dem Tod meines Sohnes haben. Und ich werde zu niemandem sagen: ›Hey, wißt ihr, was mit mir passiert ist?‹, denn das wäre eine neue Geschichte. Also – ich hoffe, daß dies hier das letzte Mal ist, daß ich über diese Sache spreche, und ich tue es nur, weil andere einen Nutzen davon haben könnten.

O ja, es fühlt sich gut an, das so zu erzählen: ›Ich kenne da eine Person, die eine Erfahrung hatte – denkt sie!‹ (Lachen)

Dies hat THE WORK für mich getan. Vorher hatte ich gedacht, ich müßte Teil dieses Dramas sein und mit dieser Geschichte für immer leben. Aber jetzt fühle ich mich absolut wunderbar, es fühlt sich an, als hätte ich mich von einer Zentnerlast befreit, die ich dauernd mit mir herumschleppte. Es fasziniert mich, daß THE WORK wirklich ein Werkzeug ist, das solche enormen Wirkungen haben kann.«

Ich selbst, der Autor dieses Buches, hatte zwar keine derartige traumatische Erfahrung vorzuweisen, aber auch ich fand für mich heraus, daß ich etwas tun konnte, wo ich vorher nur frustriert war.

Ich lebte beispielsweise jahrelang von der Mutter meines Kindes getrennt, und alles, was von einer einst funktionierenden Beziehung übriggeblieben war, war Kampf, Krampf und eine ständige Quelle von Ärger und Frustration. Ich hatte noch einen Teil meiner Sachen im Keller ihres Hauses »geparkt« und zögerte das Ausräumen dieses Kellers über ein Jahr lang hinaus, nur um nicht mit den schmerzenden Wunden aus dieser Beziehung konfrontiert zu werden.

Nach THE WORK hierüber erfuhr ich augenblickliche Erleichterung und war sehr erstaunt, daß ich mich nicht nur ohne Ressentiments im Haus meiner ehemaligen Freundin aufhalten, sondern daß ich auch wieder liebevoll mit ihr kommunizieren konnte.

Des weiteren hatte sich unsere schlechte, um nicht zu sagen nicht mehr existierende Beziehung auch auf meine kleine Tochter ausgedehnt – das ging soweit, daß diese zeitweise nicht einmal mehr mit mir sprechen wollte. Nach THE WORK verbesserte sich unser gegenseitiges Verhältnis so sehr, daß meine ehemalige Lebenspartnerin mich sogar um eine Sitzung bat. (Inzwischen macht sie selbst THE WORK.) Das wirkliche Wunder für mich ist, daß nur je eine halbe Stunde »Arbeit« über Mutter und Tochter diese Veränderung bewirken konnten.

Natürlich zahlte sich hierbei auch aus, daß ich die kleine Übung auch sonst in meinem Leben anzuwenden begann und daß sich das immer mehr auch auf andere Lebensbereiche auswirkte – zum Beispiel auf meine Gesundheit: Wegen eines zu hohen Blutdrucks hatte mir der Arzt Betablocker verschrieben, die ich von Zeit zu Zeit abzusetzen versuchte, was mir aber nicht gelang. Nachdem ich THE WORK etwa sechs Wochen geübt hatte, normalisierte sich mein Blutdruck und hat sich seitdem nicht verändert.

Auch vielen Menschen in meiner Umgebung konnte ich mit THE WORK helfen. Vor kurzem arbeitete ich mit einer Frau, die sich mit 46 Jahren in den Wechseljahren wähnt und depressiv ist, voller quälender Gedanken über ein verpfushtes Leben und eine düstere Zukunft. Spätabends fand ich einen Anruf auf meinem Anrufbeantworter, der mir zeigte, daß sie neue Hoffnung schöpfen konnte, daß sie wieder Licht sieht. Ich hatte nichts getan, als ihr die Fragen zu stellen. Sie mußte

nichts an sich ändern. Sie hatte aber noch am selben Tag entdeckt, daß sich ihre Haltung dem Leben gegenüber wie von selbst geändert hatte und damit auch ihr Verhalten, ihre Ausstrahlung und damit wohl auch das Verhalten ihrer Mitmenschen, über das sie sich vorher geärgert hatte.

Bevor Sie nun weiterlesen, möchte ich Ihnen ans Herz legen, daß THE WORK eine praktische Methode ist, die auch ohne theoretische Erläuterungen auskommt und funktioniert. Wann immer Sie Lust haben, können Sie sie ausprobieren – die Innenseiten des Umschlags zeigen alles, was Sie hierzu brauchen.

– 1 –

Was ist THE WORK?

Einführung

Es gibt viele Möglichkeiten, einen Zugang zu dieser neuen und doch uralten Methode THE WORK zu finden, und ich hatte in den ersten Versionen dieses Buches den Fehler gemacht, zu viele Aspekte auf einmal hineinzupacken. Dann wurde mir klar, daß man – wie von einem Berggipfel aus – erst dann alle möglichen Wege überblicken kann, wenn man einen von ihnen gegangen ist. Da C. G. Jungs Psychologie vielen Menschen unserer Kultur vertraut ist, habe ich versucht, diesen zur Einführung zu nutzen. Wenn Sie es eher praktisch mögen, überspringen Sie doch bitte die kurze Passage.

In seinem Buch »Aion – Beiträge zur Symbolik des Selbst« prägt C. G. Jung den Begriff des *Schattens*, eines Archetypus* des Unbewußten. Dieser repräsentiert für ihn die »dunklen Aspekte der Persönlichkeit«, die man nur schwer erkennen kann, da sie »der moralischen Kontrolle beträchtlichen Widerstand entgegensetzen«. ** Dieser Widerstand wiederum ist

* Siehe Glossar

** Diese und alle weiteren Passagen zitiert aus »Aion – Beiträge zur Symbolik des Selbst« (Sonderausgabe, Walter Verlag, Solothurn und Düsseldorf 1995).

verknüpft mit »*Projektionen*, die als solche nicht erkannt werden und deren Erkenntnis eine über das gewöhnliche Maß hinausgehende moralische Leistung bedeutet... denn der Grund zur Emotion scheint ohne allen Zweifel beim *anderen* zu liegen. Für den objektiven Beobachter mag es noch so offenkundig sein, daß es sich um Projektionen handelt... man muß schon überzeugt sein, daß man auch gelegentlich unrecht haben könnte, um gewillt zu sein, emotional betonte Projektionen vom Objekt abzulösen.«

Jung führt dann weiter aus, wie sehr der Mensch sich von seiner Umwelt entfremden kann und eine nur mehr illusionäre Beziehung zu derselben unterhält.

Und im folgenden heißt es: »Es ist oft tragisch zu sehen, auf wie durchsichtige Weise ein Mensch sich selber und anderen das Leben verpfuscht, aber um alles in der Welt nicht einsehen kann, inwiefern die ganze Tragödie von ihm selber ausgeht und von ihm selber immer wieder aufs neue genährt und unterhalten wird.«

Im nächsten Kapitel über die Archetypen *Animus* und *Anima* wird weiter auf die Projektionen eingegangen; Jung stellt die Forderung auf, daß man dieselben »auflösen müsse, weil es heilsamer und in jeder Hinsicht vorteilhafter sei«, aber er ist sich im klaren, daß er damit »Neuland betritt«. Einige Absätze weiter scheint er aber in dieser Hinsicht zu resignieren, indem er sagt, dies zu verlangen »sei etwa so, als ob man einem ordentlichen Durchschnittsbürger zumuten wollte, er müsse einsehen, daß er ein Verbrecher sei«.

C. G. Jung hat sein Leben der Aufgabe gewidmet, Landkarten des Seelischen anzulegen und Konzepte zu entwickeln, um den Schatten und andere Archetypen zu erkennen und mit ihnen umzugehen. Die Jungsche Analyse ist ein gründlicher Weg, um den eigenen seelischen Keller und Dachboden

kennenzulernen und aufzuräumen. Spätere Autoren bedienen sich denn auch bei C. G. Jung, so Ken Wilber und Thorwald Dethlefsen/Ruediger Dahlke; die letzteren schreiben in ihrem Buch »Krankheit als Weg«: »Als Schatten bezeichnen wir also die Summe aller abgelehnten Wirklichkeitsbereiche, die der Mensch bei sich selbst nicht sieht oder nicht sehen will und die ihm daher unbewußt sind.«*

»Wir erleben unseren Schatten immer als Außen – würden wir ihn in und bei uns sehen, wäre er nicht länger der Schatten. Die abgelehnten, nun scheinbar von außen auf uns zukommenden Prinzipien bekämpfen wir jetzt im Außen genauso leidenschaftlich, wie wir es in uns getan haben.«

»Der Schatten macht krank – die Begegnung mit dem Schatten heil! Dies ist der Schlüssel zum Verständnis von Krankheit und Heilung.«

Dethlefsen/Dahlke verfolgen über viele Seiten diese und ähnliche Gedanken, von denen ich hier nur einige wiedergeben konnte, der geneigte Leser möge diese vielleicht bei Gelegenheit einmal nachlesen.

Auf jeden Fall fehlt aber bei den genannten Autoren eine Methode, die gewonnenen Erkenntnisse praktisch anzuwenden. Nach meiner Erfahrung gehört das zugrundeliegende Wissen beim psychologisch oder esoterisch gebildeten Leser zwar irgendwie zum geistigen Allgemeingut, eine praktische Auswirkung hatte das aber – zumindest kann ich das von mir selbst sagen – kaum oder gar nicht.

Als ich von der Zeitschrift »Connection« eingeladen wurde, über einen Workshop der Amerikanerin Byron Katie zu schreiben, war mir zwar noch nicht klar, daß die dort präsen-

* Diese und die folgenden Passagen zitiert aus »Krankheit als Weg« (Goldmann).

tierte WORK* genau diese fehlende Methode sein könnte, aber bei intensiverer Beschäftigung wurde dies sehr schnell deutlich.

Eine Teilnehmerin dieses Workshops, ich nenne sie Michaela, hatte in ihrem Fragebogen unter anderem geschrieben: »Meine Freundin ruft mich nicht an, sie ist mir böse. Sie sollte mich anrufen.« Sie mußte aber zugeben, daß sie selbst ihre Freundin ja auch nicht anrief. Sie glaubte, die Freundin sei ihr böse und rief deshalb nicht an, aber in Wirklichkeit war sie selbst ihr böse, wenn auch mit einem ihrer Meinung nach guten Grund. Hingegen konnte sie zwar nicht wissen, ob ihre Freundin ihr wirklich böse war und ob sie nicht andere Gründe hatte, nicht anzurufen.

Die Umkehrung jedoch – und das ist nichts anderes als der Schatten – war wahrer als die ursprüngliche Aussage: »Ich rufe meine Freundin nicht an, ich bin ihr böse. Ich sollte sie anrufen.«

Nun besteht die Methode THE WORK nicht nur in einer simplen Umkehrung; das wäre zu einfach und hätte dann wohl auch nicht die frappante Wirkung. Nein – nachdem man seine urteilende Behauptung aufgestellt hat, stellt man zunächst vier Fragen, denen hier jeweils die Antwort von Michaela folgt:

1. Ist es wahr?

Zunächst lasse ich meinem Ärger freien Lauf und sage. »Ja, es ist wahr. Meine Freundin ruft nicht an, sie ist mir böse, sie sollte mich anrufen.«

* In der Praxis von THE WORK hat sich trotz abweichender Regel für die Eindeutigkeit »die WORK« eingebürgert.

2. Kann ich wirklich wissen, daß das wahr ist?

Nein, ich kann nicht hundertprozentig wissen, ob sie böse auf mich ist, ich kann auch nicht wirklich wissen, ob es das Beste für uns beide wäre, wenn sie mich anriefe. Sie mag ihre Gründe haben.

3. Wie reagiere ich, wenn ich diesen Gedanken denke?

Nun – negativ über jemanden zu denken bedeutet immer Schmerz; ich fühle mich getrennt von dieser Person, ich säe Unfrieden mit meiner Aussage, ich konzentriere mich auf das Ungute und bilde es in mir ab, ich nehme im gleichen Augenblick nicht wahr, was sich um mich herum abspielt – insbesondere das Positive. Eine solche Haltung überträgt sich auf alles um mich herum. Selbst wenn meine Freundin mich nun anruft, bin ich ungehalten und mache ihr Vorwürfe.

Wenn ich an der schmerzhaften Überzeugung festhalte, sie hätte mich gefälligst anzurufen, dann mache ich mich zum Opfer, beschäftige mich mit ihren Angelegenheiten und vergifte unnötig mein Leben.

Insgesamt kann ich keinen Grund finden, warum ich an dieser Aussage über meine Freundin festhalten sollte, jedenfalls keinen, der mir Vorteile bringt und unserer Beziehung nicht schadet.

4. Wer wäre ich, wie ginge es mir ohne diese Überzeugung?

Ich wäre frei, würde mich auf meine eigenen Angelegenheiten konzentrieren, hätte ein viel besseres Gefühl meiner Freundin gegenüber – ich kann geradezu spüren, wie sich etwas in mir löst, entkrampft.

Ich schließe die Augen und stelle mir meine Freundin vor und was sie gerade tut. Da ich nichts von ihr in diesem Moment erwarte, sehe ich, daß sie mit für sie wichtigen Dingen beschäftigt ist und daß ich sie liebe. Wenn sie mich doch anruft, freue ich mich und bin liebevoll zu ihr, aber wahrscheinlich werde ich sie nun anrufen und sie fragen, ob ich irgend etwas für sie tun kann. Ich werde ihr sagen, daß sie meine beste Freundin ist.

Michaela hatte in ihrem Fragebogen noch viele negative Behauptungen über ihre Freundin aufgestellt, und keine davon erwies sich als haltbar. Wenn sie sich intensiv fragte: »Kannst du wirklich wissen, daß das wahr ist?«, dann kam stets heraus, daß sie sich auf Aussagen von anderen verlassen hatte, daß sie gemutmaßte, projiziert hatte. Keine ihrer negativen Aussagen brachte ihr wirklich Vorteile, statt dessen setzten ihre Glaubenssätze sie unter Spannung, beschäftigten zwanghaft ihr Denken, lenkten sie ab von ihren eigenen Angelegenheiten, trennten sie von ihrer Freundin, machten sie bitter, ärgerlich, angespannt und nervös. Ihr wurde klar, daß sich ihr Ärger auf viele andere Lebensbereiche ausgedehnt hatte – während sie den Groll gegen ihre Freundin hegte, konnte sie nicht hundertprozentig liebevoll zu ihren Kindern und zu ihrem Mann sein.

Das war der Beginn der Entfremdung, von der Jung schreibt – Michaela hatte begonnen, sich eine Welt von Feinden zu schaffen, die nur in ihrer Einbildung existierten. Sobald sie aber die Fragen beantwortet hatte und gesehen hatte, wie sehr die Umkehrungen auf sie zutrafen, änderten sich auch ihre Gefühle. So sah sie ganz klar, daß ihre Freundin ihr ihren Schatten gezeigt hatte; der Grund für ihren Ärger hatte scheinbar ohne jeden Zweifel bei dieser gelegen – in Wirklichkeit war sie aber auf ihre Projektion hereingefallen.

Machen wir die kleine Übung einmal mit einer anderen, ganz alltäglichen Situation, wie sie jeder kennt.

Der Drängler auf der Autobahn

Ich fahre auf der Autobahn, dicht hinter mir ein Drängler, der die Lichthupe eifrig bedient. Meine Reaktion? Ärger, Herzklopfen, Bauchschmerzen, Gedanken wie: »Dieser Idiot! Der Mann sollte das nicht tun! Niemand sollte mich so bedrängen!«

1. Frage: Ist es wahr, daß er das nicht tun sollte?

Es ist nicht wahr, denn Menschen tun so etwas, immer wieder. Egal, was ich darüber denke, sie ändern sich nicht. Ich sehe den Widerspruch zwischen dem, was ist, und dem, was ich denke, wie es sein sollte.

2. Frage: Kann ich wirklich wissen, daß das wahr ist, daß er das nicht tun sollte?

Antwort: Nein, das kann ich nicht hundertprozentig wissen. Vielleicht will er mich auf etwas aufmerksam machen? Vielleicht hat er eine schwangere Frau im Auto? Vielleicht ist er nur einfach krank?

3. Frage: Wie reagiere ich, wenn ich denke, daß er das nicht tun sollte?

Antwort: Ich spüre Herzklopfen, Unruhe, ein unangenehmes Gefühl in der Magengrube. Ich spüre Haß. Ich konzentriere

mich nicht mehr auf mein eigenes Fahrverhalten, ich sehe die schöne Landschaft nicht mehr. Ich genieße die Fahrt nicht mehr. Ich würde den Mann am liebsten auffahren lassen, indem ich plötzlich bremsen. Ein vielleicht sogar selbstmörderischer Gedanke. Gäbe es einen Grund, diesen Gedanken festzuhalten? Nein. Gäbe es Gründe, ihn loszulassen? Jede Menge.

4. Frage: Wer wäre ich, wenn ich den Glaubenssatz* »Niemand sollte mich so bedrängen!« fallenlassen würde? Wie ginge es mir dann?

Antwort: Ich wäre gelassen, ruhig, ich würde nach rechts fahren und den Mann vorbeilassen, ich würde mich körperlich wohler fühlen, ich könnte meine Fahrt wieder genießen.

Während ich die kleine Übung absolviere, spüre ich schon deren Wirkung. Indem ich mir das letztere vorstelle, entspanne ich mich, es kommt mir vor, als ob mein Körper dankbar die Gelegenheit ergreift, diese Vorstellung zu verwirklichen; ich schwenke nach rechts, ich atme tief ein und aus, lehne mich zurück, lächle.

Während der Mann vorbeizieht und mir den Vogel zeigt, normalisiert sich mein Herzschlag und wahrscheinlich auch mein Blutdruck. Ich denke: »Der nette unwissende Mensch – er ist so, wie ich einmal war.« Denn auch ich habe schon gemacht, was er gemacht hat. Manchmal in Wirklichkeit, manchmal in Gedanken.

* Siehe Glossar

Die Umkehrung:

»Ich sollte niemanden bedrängen!«

Das ist *meine* Philosophie, so sollte *ich* leben. Der Mann hat mich daran erinnert. Ich danke ihm.

Diese kleine Übung habe ich schon Tausende von Malen gemacht; wann immer mich etwas im Außen stört, tue ich sie wieder. Mit manchen Dingen in meinem Leben habe ich seitdem keine Probleme mehr, andere tauchen für einige Zeit immer wieder auf. Ich freue mich auf die Probleme in meinem Leben, an ihnen kann ich wachsen.

Oft denke ich, daß andere sich ändern sollten – sie tun es nicht. Ich mache die Übung, ich ändere mich. Dankbarkeit.

Manchmal denke ich aber auch: »*Ich sollte mich ändern – ich sollte liebevoller sein, mit mir und meiner Umwelt.*« Aber auch damit kann ich THE WORK machen:

1. Frage: Ist es wahr? Sollte ich liebevoller sein?

Ich bin es nicht, es ist nicht wahr, also sollte ich es nicht. Ich akzeptiere das, was ist, als richtig und gut.

Wieder sehe ich, wie sich meine Gedanken zwischen das Sosein und mich geschoben haben. Die Realität ist, wie sie ist, und statt sie zu akzeptieren, bete ich Glaubenssätze herunter.

2. Frage: Kann ich wirklich wissen, daß es wahr ist, daß ich liebevoller sein sollte?

Nein, das kann ich nicht wissen. Es mag einen verborgenen Sinn haben, wie ich mich mir selbst oder anderen gegenüber verhalte.

3. Frage: **Wie reagiere ich, wenn ich denke: Ich sollte liebevoller sein?**

Ich fühle Bedauern, habe ein schlechtes Gewissen, Unzufriedenheit, Selbstkritik, Selbstverurteilung. Es gibt keinen einzigen positiven Grund, um an diesem Glaubenssatz festzuhalten.

4. Frage: **Wer wäre ich, wenn ich den Glaubenssatz fallenlassen würde? Wie ginge es mir dann?**

Ich muß sofort lächeln, denn mir wird klar, daß ich dann liebevoller wäre, vor allem mit mir selbst.

Die Umkehrung:

Ich sollte nicht liebevoller sein.

Denn – ich bin es nicht, also sollte ich es auch nicht sein. Jedesmal, wenn ich es nicht bin, spüre ich den Schmerz und mache wieder THE WORK. Irgendwann wird der Gedanke gar nicht mehr auftauchen – ich bin liebevoll geworden.

Banale Situationen, eine eigentlich banale kleine Übung. Und doch liegt nicht nur das ganze Geheimnis der seelischen Gesundheit und der Freiheit hierin, sondern auch viel Spaß, viel Selbsterkenntnis, viel Unterhaltung – und das alles fast ohne jede Mühe. Und dann kommt das Erstaunliche: Diese Übung kann das ganze Leben radikal verändern. Wie ist das möglich?

Wo immer wir auf etwas Ärgerliches, Frustrierendes, Schmerzhaftes stoßen, stellen wir die Fragen, finden wir die Umkehrung. Je öfter wir es tun, um so mehr löst sich auf, um so sen-

sibler werden wir für unsere Projektionen. Irgendwann stellen wir fest, daß unsere ganze Welt aus ihnen besteht.

C. G. Jung wußte, daß die Summe der Projektionen, die durch die Archetypen hervorgerufen werden, nichts anderes ergibt als die Welt der Illusionen, der Täuschungen unseres Ego*, denn er schreibt in dem zuletzt zitierten Kapitel: »Was ist nun dieser projizierende Faktor? Der Osten nennt ihn die Spinnerin, oder Maja, die illusionserzeugende Tänzerin.«

Jede aufgelöste Projektion scheint Bewußtsein freizusetzen, es fühlt sich an, als ob Gehirnzellen, die zuvor mit sich im Kreise drehenden, sich ständig wiederholenden, negativen Gedanken beschäftigt waren, buchstäblich frei werden, um sich hinfort der reinen Wahrnehmung zu widmen.

Was wir also wirklich tun, wenn wir THE WORK üben, ist die Zerstörung der Illusion. Nennen Sie es Ego, nennen Sie es Maya. Nennen Sie es die Summe unserer Glaubenssätze, unserer Konzepte, unserer Überzeugungen, unserer Urteile über andere, nennen Sie es unsere Geschichte, unsere persönliche Mythologie. Alle diese Ausdrücke werden in diesem Buch synonym gebraucht.

THE WORK kann und wird Ihr Leben radikal verändern – allerdings nur, wenn Sie sie machen.

Und haben Sie schon einmal etwas so Einfaches kennengelernt: vier Fragen – eine Umkehrung? Tatsache ist, daß diese Einfachheit manchen abschrecken könnte (»Wie kann das wirken, wenn es so einfach ist?«), aber ich versichere Ihnen, Wunder sind nichts Ungewöhnliches, wenn man eine Weile THE WORK praktiziert und vor allem auch das Leben von Menschen verfolgt, die sie im Freundeskreis oder auf Seminaren anwenden.

* Siehe Glossar

Behalten Sie aber stets im Auge: Es handelt sich um vier Fragen und eine Umkehrung, nicht mehr und nicht weniger. Sie *müssen* diese Fragen nicht stellen. Sie *müssen* sie nicht beantworten. Jeder findet seine eigenen Antworten. Wenn ich schreibe, THE WORK tut, bewirkt etc., so ist gemeint, daß »etwas« in Ihnen auf diese Weise wirken kann, nicht muß. Mit anderen Worten, es handelt sich um eine Technik, mit deren Hilfe man zwar großen Frieden und große Freiheit finden kann, die aber nicht verantwortlich ist, die auch vor allem keine Therapie darstellt oder – falls notwendig – ersetzen kann. THE WORK ist auch keine Religion, keine esoterische Schule, kein Gebet, keine spirituelle Richtung. THE WORK ist eine Technologie. Sie ist wie eine faszinierende Maltechnik, was Sie aber damit malen, bleibt Ihnen überlassen. Ganz gleich, wo Sie stehen, Sie können es auf Ihre Weise anwenden und sich überraschen lassen.

Es mag sein, daß die Methode eine besonders gute Ergänzung zu Ihrer ansonsten ausgeübten Praxis, Weltanschauung oder Religion darstellt, sie ist aber auf jeden Fall nicht abhängig von weiteren Übungen oder geistigen Richtungen.

Byron Katie, die »Entdeckerin«, nennt THE WORK eine »Untersuchung«. Wir machen mit Hilfe des Fragebogens eine Momentaufnahme unseres Geistes, die wir dann unter die Lupe nehmen. Es geht nicht darum, große Weisheit zu finden, es geht nicht darum, den Ursprung irgendwelcher Probleme zu suchen. Wir sollen uns nicht einmal ändern – wir betrachten nur unsere Wahrheit.

Die Liebe zu dieser Wahrheit werden Sie allerdings brauchen, denn nicht immer ist THE WORK bequem. Schließlich heißt THE WORK zu deutsch »die Arbeit«.

Die eigentliche, vollständige Übung, die man macht, wenn man den Fragebogen ausfüllt und sich dann allein, zu zweit

oder in einer Gruppe irgendwo ein ruhiges Plätzchen sucht und die Fragen stellt, ist ein wenig anders aufgebaut als die bisher beschriebene Kurzform. Die letztere praktiziere ich gerne, wenn ich unterwegs bin und gerade nichts aufschreiben kann.

Wenn Sie jetzt direkt selbst einsteigen wollen, gehen Sie zum Abschnitt »Der Fragebogen zu THE WORK of Byron Katie«. Wenn Sie zunächst eine vollständige Sitzung studieren wollen, lesen Sie im 2. Kapitel »Die Mieterhöhung« – das Transkript meiner ersten Sitzung mit Byron Katie, die mein Leben nachhaltig veränderte. Oder lesen Sie einfach weiter ...

- THE WORK ist eine Untersuchung, die zur Freiheit führt, unabhängig oder in Ergänzung zu anderen Methoden, Weltanschauungen oder geistigen Richtungen.
- Voraussetzung für THE WORK ist Liebe zur Wahrheit.
- THE WORK besteht aus vier Fragen und einer Umkehrung, nicht mehr, nicht weniger.
- Sie können THE WORK auch ohne theoretischen Hintergrund ausüben bzw. ausprobieren.

Die Liebe zur Wahrheit

Byron Katie hat mir viele Tonbänder mit ungeschnittenen Sitzungsprotokollen zur Verfügung gestellt. Viele der »Fälle«, die ich in diesem Buch zitiere, stammen aus diesem Material.

Margret war 30 Jahre lang mit einem Mann verheiratet, seit sieben Jahren lebt sie getrennt. Er ist mit einer anderen zu-

sammen, sie aber liebt ihn immer noch und kann sich nicht mit der Tatsache abfinden, daß er sie verlassen hat. Sie sagt: »*Mein Herz ist gebrochen, ich zerstöre mich selbst. Wenn ich jetzt nicht aufhöre, mit dem Schicksal zu hadern, werde ich mich selbst töten – ich habe die Kraft dazu.*«

Margret wurde durch eine Freundin zu einem Workshop mit Byron Katie gebracht. Sie weiß, daß ihre Geschichte* die älteste Geschichte der Welt ist, als Jungianerin dürfte ihr gar bewußt sein, daß es sich um einen Kampf mit dem männlichen Archetypus handelt. Sie weiß, daß sie wirklich reif ist für THE WORK, sie weiß, daß alles, was sie bisher in dieser Sache unternommen hat, fehlgeschlagen ist. Sie hat also nicht mehr viel zu verlieren.

Sie sagt: »*Ich habe das Gefühl, daß ich jetzt bereit bin, wirklich die Wurzel meines Leidens anzupacken.*«

Hier ist ihr ausgefüllter Fragebogen:

1. Wen oder was magst du nicht? Wer sollte auf dich hören? Wer oder was irritiert dich? Wer oder was macht dich traurig oder enttäuscht dich?

Ich bin wütend, traurig und enttäuscht über meinen Mann, weil er mich verlassen hat und sich eine neue Freundin genommen hat. Ich mag nicht, daß ich soviel Traurigkeit fühle. Ich bin wütend, daß ich mich vollkommen gelähmt fühle.

2. Wie soll dein Mann sich ändern? Was soll dein Mann deiner Meinung nach machen?

Ich will, daß mein Mann zu mir und der Familie zurückkommt.

* Siehe Glossar

3. Was sollte dein Mann tun oder nicht tun?

Die andere Frau sollte ihn freigeben.

4. Brauchst du etwas von deinem Mann?

Was muß dein Mann tun, um dir zu gefallen?

Mein Mann sollte mich lieben und unsere Ehe aufrechterhalten.

5. Was denkst du über deinen Mann? Mache eine Liste.

Er ist egoistisch, gnadenlos, er trampelt über mich hinweg. Er behandelt sich selbst sehr gut, das mag ich, aber ich selbst fühle mich auf dem Abstellgleis.

6. Was willst du mit dieser Person, dieser Sache oder in dieser Situation nicht wieder erleben?

Ich will nie wieder erleben, daß ich wieder verlassen werde und mich so sehr gelähmt fühle.

KATIE: Willst du die Wahrheit* wirklich wissen?

Ja.

KATIE: Dein Ehemann sollte dich nicht verlassen, ist das wahr?

Nein.

KATIE: Wie sieht die Realität aus?

Er hat mich verlassen.

KATIE: Ist es denn dann *wahr*, daß er dich nicht verlassen sollte?

Nein. Er verläßt mich jeden Tag.

KATIE: Willkommen bei der Wahrheit. Willkommen zur Realität. Diese Wahrheit wird dich befreien. Du hast dich an die

* Siehe Glossar

Lüge geklammert, und dies paßt nicht zu deiner Natur. Die Lüge ist deiner Natur genau entgegengesetzt, und daher kommt dein Leiden.

Wie fühlt es sich an, wenn du lügst und dich gleichzeitig an den Gedanken klammerst: »Er sollte mich nicht verlassen! Er sollte jetzt hier sein!«? Fühle, was es bedeutet, mit der Realität zu kämpfen! Wie fühlt es sich an, wenn du morgens aufwachst und dich an die Lüge klammerst: »Er sollte hier sein!«?

Sehr schlecht.

KATIE: Wie lebst du, wenn du diese Geschichte aufrechterhältst?

Alles ist schwer, ich muß mich wirklich zu allem zwingen.

KATIE: Das ist genau das Gefühl, wenn man eine Lüge lebt. Es kommt nur daher, daß wir unserer Geschichte Glauben schenken anstatt der Realität.

Es fühlt sich an, als ob ich mit angezogenen Bremsen Auto fahre.

KATIE: Wie behandelst du deine Kinder, wie lebst du mit ihnen, wenn du glaubst, ihr Vater sollte hier sein?

Ich behandle sie nicht gut.

KATIE: Und wie fühlt sich das an?

Nicht gut.

KATIE: Kannst du mir einen Vorteil außer Schmerz und Leiden nennen, den du durch das Festhalten an dieser Geschichte hast: »Er sollte mich nicht verlassen!«?

Ich denke, es gibt keinen.

KATIE: Genau das ist auch meine Erfahrung.

Wie würdest du ohne diese Geschichte leben?

(Lange Pause)

Leicht wie eine Feder!

(Lachen)

KATIE: Du wärst hier – mit dir selbst. Du wärst Freude!