

The Work

Vom Umgang mit Gedanken



Byron Katie hat mit «The Work» eine Methode entwickelt, stressvolle Gedanken zu erkennen, zu hinterfragen und aufzulösen. Vier Fragen und eine Umkehrung: die Vorgehensweise ist in ihrer Einfachheit genial – und radikal.

■ Text: Karin Reber Ammann

Viele bezeichnen Byron Katie als erleuchtete Frau. Die 72-jährige Amerikanerin aus Kalifornien würde darauf wohl sagen: «Ihr seht mich und macht euch eine Vorstellung von mir, die vielleicht gar nichts mit mir zu tun hat.»

Jedenfalls quittierte sie so den tosenden Applaus, der sie empfing, als sie diesen Sommer in Bern ein Tagesseminar abhielt und auf die Bühne trat: «Es sind 900 Personen in dieser Saal, also stehen 900 Vorstellungen davon, wer ich bin, auf dieser Bühne.» Damit war sie schon beim Kern ihrer Arbeit: bei unseren Gedanken, die zwar wie eine wilde Affenhorde ausser Rand und Band von Baum zu Baum springen, die wir aber als Wahrheit anschauen.

Ausdauer ist nötig

In Byron Katies Arbeit «The Work» geht es darum, unsere Gedanken zu erkennen und zu hinterfragen, in uns einzuhorchen, um Glaubenssätze aufzuspüren und aufzulösen. Damit wir mehr Ruhe finden und uns selbst und unseren Mitmenschen gelassener gegenüber treten können. Ihre Methode ist denkbar einfach: Vier Fragen und Umkehrungen helfen, einen stressigen Gedanken zu erkennen und loszulassen (siehe Box).

Doch es hat einen Grund, dass die Methode «The Work» – Arbeit – heisst. Es braucht Zeit und Ausdauer, sich mit sich und seinen Gedanken auseinanderzusetzen. Plötzlich stehen wir unserem Ego gegenüber, verlieren unsere Identität. Das auszuhalten, muss geübt werden. ««The Work» ist Meditation, keine Magie. Sie führt uns in unser eigenes Herz», sagt Byron Katie denn auch.

In ihren Dreissigern litt Byron Kathleen Reid unter starken Depressionen, die sich in den nächsten zehn Jahren verstärkten. Es ging ihr so schlecht, dass sie selten fähig war, ihr Bett zu verlassen, und Selbstmordgedanken hegte. Eines Morgens, in ihrer tiefsten Verzweiflung, erwachte sie mit einer neuen Sichtweise: Sie erkannte, dass

sie litt, wenn sie glaubte, etwas sollte anders sein, als es ist, und dass sie Frieden empfand, wenn sie diese Gedanken nicht glaubte. Sie merkte, dass nicht die Welt um sie herum Ursache für ihre Depression war, sondern ihre Überzeugungen über die Welt. Sie erkannte, dass wir uns in unserer Suche nach Glück in die falsche

Richtung bewegen. Anstatt den hoffnungslosen Versuch zu starten, die Welt nach unseren Vorstellungen zu verändern, können wir die Wirklichkeit so annehmen, wie sie ist. So erfahren wir Freiheit und Freude.

Seit diesem Erlebnis reist Byron Katie rund um die Welt, um den Menschen an Vorträgen und in Seminaren «The Work» zu vermitteln. Sie hat zahlreiche Bücher geschrieben, darunter den Bestseller «Lieben was ist» und als neuestes «Wer bin ich ohne diesen Gedanken? Weisheit für jeden Tag».

Beeindruckende Präsenz

Es ist eines, Byron Katies gut geschriebene Bücher zu lesen, die in ihrer Klarheit überzeugen und gespickt sind mit berührenden Beispielen, wie «The Work» funktio-

«The Work
ist Meditation,
keine Magie.»



Unsere Gedanken sind wie wilde Affen, die sich von Baum zu Baum schwingen.

niert. Doch sie live in ihrer beeindruckenden Präsenz und Bescheidenheit zu erleben, ihre einfachen und deshalb so einleuchtenden Weisheiten zu hören und sie direkt bei «The Work» zu beobachten, zeigt noch stärker, wie wirksam ihre Methode ist.

Egal, ob sie die Mutter auf die Bühne holt, die an den hohen Ansprüchen an ihre kleine Tochter fast zerbricht, den Mann, der sich immer wieder von Arbeitskollegen

ausnutzen lässt, oder die junge Frau, die depressiv ist, weil sie die Bilder der Affen nicht erträgt, die für Tierversuche missbraucht werden – sie hört hin, zeigt verborgene Glaubenssätze und vermeintliche Gewissheiten auf und weist auf Dinge hin, die für alle Anwesenden gültig sind.

«Wer braucht schon Gott, wenn wir unsere eigenen Meinungen haben?», fragt sie ironisch und zeigt auf, in welcher Lage wir uns oft befinden: «Ich komme zwar nicht mit meinem eigenen Leben klar, aber ich weiss, wie sich die andern verhalten sollen.» Mein Sohn soll mehr Hausaufgaben machen, meine Tochter soll ihr Zimmer in Ordnung halten, mein Mann soll sich mehr um mich kümmern, meine Nachbarin soll weniger Lärm machen, sind typische Beispiele für diese Haltung.

DIE VIER FRAGEN

kra. Am besten probiert man «The Work» gleich einmal selber aus. Zu einem stressvollen Gedanken gibt es vier Fragen und Umkehrungen:

1. Ist es wahr?
2. Kannst du absolut sicher sein, dass es wahr ist?
3. Wie fühlst du dich, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärest du ohne diesen Gedanken?

Finde die Umkehrungen (z.B.: Er hört mir nicht zu.)

- zu sich selbst (Ich höre mir nicht zu.)
- zu dem andern (Ich höre ihm nicht zu.)
- ins Gegenteil (Er hört mir zu.)

Es ist wichtig, zu jeder Umkehrung mindestens drei konkrete Beispiele zu finden, die in dieser Situation ebenso wahr sind.

.....
Weitere Informationen, Beispiele und Arbeitsblätter sowie Seminare und Begleiter findet man unter: www.thework.com/deutsch
www.thework-schweiz.ch

Ihre Bücher sind beim Arkana- und beim Goldmann-Verlag erhältlich.

Bei sich bleiben

Sie sind auch Beispiele dafür, dass wir nicht bei uns sind, sondern in der Angelegenheit eines andern. In einer Angelegenheit eben, die wir nicht beeinflussen können. Byron Katie betont immer wieder, dass es entscheidend sei, bei sich zu bleiben: «Nur wir selber können uns verletzen und wütend machen. Wenn wir darüber meditieren, bringt uns das Frieden.»

Meditation ist ein wichtiges Stichwort von «The Work». Die Arbeit funktioniert nur, wenn wir still werden und aus dieser Stille heraus Antworten auf unser Problem hochsteigen lassen. Oder in Byron Katies Worten: «In «The Work» meditieren wir darüber, was die Stille stört.»