



# The Work of Byron Katie

Eine Einführung

© 2013 Byron Katie International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.  
[thework.com/deutsch](http://thework.com/deutsch) Rev. 18 Jul. 2013

„Niemand kann dir Freiheit geben, nur du selbst.  
Dieses kleine Buch wird dir zeigen wie.“  
Byron Katie

Dieses Heft enthält die Essenz von *The Work of Byron Katie*. Jedes Jahr werden Tausende dieser Hefte, auf Anforderung hin, kostenlos an gemeinnützige Organisationen in der ganzen Welt verschickt. Sie helfen Menschen, die lebensverändernde Kraft der Überprüfung zu entdecken.

Wenn du diesen Prozess weiter erforschen möchtest, so empfehlen wir dir, im Buchhandel nach *Lieben was ist* zu fragen. Dieses Buch wird dich tiefer in The Work einführen. Es beinhaltet viele Beispiele, wie Katie Menschen begleitet bei Themen wie Angst, Gesundheit, Beziehungen, Geld und dem Körper. *Lieben was ist* gibt es auch als Hörbuch, das dir die wertvolle Erfahrung ermöglicht, Katie in Life-Aufnahmen beim Begleiten von Menschen mit The Work zu hören (im Deutschen in der Übersetzung nachgesprochen). Buch und Hörbuch sind auch erhältlich über die Webseite [thework.com/deutsch](http://thework.com/deutsch).

1

Infolgedessen wurde eine bettlägerige, selbstmordgefährdete Frau von Liebe erfüllt für alles, was das Leben bringt.

Katie entwickelte The Work, eine einfache aber kraftvolle Methode der Überprüfung, die den Menschen zeigt, wie sie sich selbst befreien können. Ihre Einsichten in den menschlichen Geist stimmen überein mit der Spitzenforschung der kognitiven Neurowissenschaft. 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 davon, wie Leiden erschaffen wird und wie es beendet werden kann. The Work ist erstaunlich einfach und für Menschen in jedem Alter und mit jedem Hintergrund zugänglich. Es erfordert nichts weiter als einen Stift, Papier und die Bereitschaft den Geist zu öffnen. Katie erkannte auf Anhieb, dass es wenig brachte, wenn sie ihre Einsichten und Antworten weitergab. Stattdessen bietet sie einen Prozess an, der den Menschen ihre eigenen Antworten ermöglicht. Die ersten Menschen, die The Work kennengelernt haben, berichteten, dass diese Erfahrung ihr Leben transformiert habe. Bald darauf erhielt Katie Einladungen, um den Prozess in öffentlichen Veranstaltungen zu lehren.

Seit 1986 hat Katie Millionen Menschen auf der ganzen Welt The Work vorgestellt. Neben den öffentlichen

3

## Vorwort

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. Jeder, der einen offenen Geist hat, kann The Work machen.

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.

2

Veranstaltungen hat sie The Work auch in Unternehmen, an Universitäten, in Schulen, Kirchen, Gefängnissen und Krankenhäusern gemacht. Katies Freude und ihr Humor bewirken, dass die Menschen sich schnell mit ihr wohlfühlen und die tiefen Einsichten und Durchbrüche, die Teilnehmer sehr schnell erleben, machen die Veranstaltungen faszinierend. Seit 1998 leitet Katie die „School for The Work“ (Schule für The Work), ein neuntägiges Seminar, das mehrmals jährlich angeboten wird. In den USA ist die Schule eine anerkannte Fortbildung und viele Psychologen, Berater und Therapeuten berichten, dass The Work zum wichtigsten Bestandteil ihrer Arbeit geworden ist. Katie bietet auch ein fünftägiges „No-Body Intensive“-Seminar sowie ein alljährliches Neujahrs-Retreat („New Year’s Mental Cleanse“) an, ein viertägiges Programm fortdauernder Überprüfung mit The Work, das jeweils Ende Dezember in Los Angeles stattfindet. Manchmal bietet sie auch Wochenend-Seminare an. Audio- und Videoaufnahmen, in denen Katie Menschen zu den unterschiedlichsten Themen wie Sex, Geld, Körper, Erziehung etc. mit The Work begleitet, sind bei ihren Veranstaltungen und über ihre Website [thework.com/deutsch](http://thework.com/deutsch) erhältlich.

Katie hat drei Bestseller geschrieben: *Lieben was ist*, das sie mit ihrem Ehemann, dem angesehenen Autor Stephen Mitchell geschrieben hat und das in neunundzwanzig Sprachen übersetzt wurde; *Ich brauche deine Liebe* –

4

*stimmt das?*, geschrieben mit Michael Katz und *Eintausend Namen für Freude*, geschrieben mit Stephen Mitchell. Ihre anderen Bücher sind: *Wer bin ich ohne diesen Gedanken?*, *Wer wäre ich ohne mein Drama?*, *Frieden im gegenwärtigen Moment* (Zitate von Byron Katie und Eckhart Tolle, mit Fotos von Michele Penn und einem Vorwort von Stephen Mitchell) und das Kinderbuch: *Tiger-Tiger, ist es wahr?*, illustriert von Hans Wilhelm.

Willkommen bei The Work!

## Was ist, ist

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

5

uns mental mit ihnen anlegen? Obwohl wir dies eigentlich wissen, tun wir es dennoch, weil wir nicht wissen, wie wir damit aufhören können.

Ich bin eine Liebhaberin dessen, was ist, und zwar nicht weil ich ein spiritueller Mensch bin, sondern weil es schmerzvoll ist, wenn ich mich mit der Realität anlege. Wir können erkennen, dass die Wirklichkeit genau so, wie sie ist, gut ist, weil wir dann Anspannung und Frustration spüren, wenn wir uns mit ihr anlegen. Wir fühlen uns dann weder natürlich, noch ausgeglichen. Wenn wir aufhören uns der Realität zu widersetzen, dann wird unser Handeln einfach, fließend, freundlich und furchtlos.

## In deinen eigenen Angelegenheiten bleiben

Ich kann nur drei Arten von Angelegenheiten im Universum finden: meine, deine und Gottes. (Für mich 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, nenne ich Gottes Angelegenheit.)

Ein großer Teil unseres Stresses kommt daher, dass wir uns gedanklich außerhalb unserer eigenen Angelegenheiten

7

benefizieren; 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.

Menschen, für die The Work neu ist, sagen oft zu mir: „Aber es würde mich doch schwächen, wenn ich aufhören würde, mich mit der Wirklichkeit anzulegen. Wenn ich die Realität einfach so annehme, wie sie ist, werde ich passiv. Möglicherweise verliere ich dann jede Motivation zu handeln.“ Ich antworte ihnen mit einer Frage: „Kannst du wirklich wissen, dass das wahr ist? Was gibt dir mehr Macht: ‚Ich wünschte, ich hätte meinen Job nicht verloren‘ oder ‚Ich habe meinen Job verloren – welche intelligenten Lösungen kann ich jetzt finden?‘“

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

6

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. Das habe ich Anfang 1986 bemerkt. Wenn ich mich beispielsweise gedanklich in die Angelegenheiten meiner Mutter begeben habe, mit einem Gedanken wie: „Meine Mutter sollte mich verstehen“, dann habe ich sofort ein Gefühl der Einsamkeit erlebt. Und ich erkannte, dass ich mich jedes Mal in meinem Leben, wenn ich mich verletzt oder einsam fühlte, in den Angelegenheiten eines anderen befand.

Wenn du dein Leben lebst und ich gedanklich dein Leben lebe, wer ist dann hier und lebt mein Leben? Wir sind beide da drüben. 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.

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

8

Anspannung, Sorge und Angst. Weiß ich, was für *mich* das Richtige ist? Das ist meine einzige Angelegenheit. Lass mich daran arbeiten, bevor ich versuche, 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 noch nicht einmal vorstellen kannst. 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.

Und wenn du das eine Zeitlang trainierst, dann wirst du vielleicht feststellen, dass *du* keinerlei Angelegenheiten hast und dass dein Leben wunderbar von selbst funktioniert.

9

Gedanken sind wie ein Lufthauch, wie Blätter am Baum oder wie fallende Regentropfen. Sie tauchen auf, und durch die Überprüfung können wir mit ihnen Freundschaft schließen. Würdest du dich mit einem Regentropfen streiten? Regentropfen sind nicht persönlich und ebenso wenig sind es Gedanken. Wenn wir einmal einem schmerzhaften Konzept mit Verständnis begegnen, finden wir es vielleicht interessant, wenn es das nächste Mal auftaucht. Was zuvor ein Alptraum war, ist jetzt einfach nur interessant. Wenn es das nächste Mal auftaucht, finden wir es vielleicht lustig. Das nächste Mal bemerken wir es vielleicht gar nicht mehr. Das ist die Kraft, wenn wir lieben was ist.

## Die Gedanken aufs Papier bringen

Wenn wir The Work machen besteht der erste Schritt darin, die Gedanken und Urteile zu identifizieren, die unsere stressvollen Gefühle verursachen und sie aufzuschreiben. (Gehe zu [thework.com/deutsch](http://thework.com/deutsch). Dort findest du das Arbeitsblatt „Urteile über deinen Nächsten“, kannst es herunterladen oder ausdrucken.)

Tausende Jahre wurde uns beigebracht nicht zu urteilen, aber wenn wir ehrlich sind, tun wir es immer noch die ganze Zeit. Die Wahrheit ist, dass uns allen Urteile durch den Kopf

11

## Deinen Gedanken mit Verständnis begegnen

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

Die meisten Menschen denken, sie *sind* das, was ihre Gedanken ihnen sagen, dass sie es seien. Eines Tages bemerkte ich, dass ich nicht atmete – ich wurde geatmet. Dann bemerkte ich zu meinem Erstaunen auch, dass ich nicht dachte, sondern dass ich in Wirklichkeit gedacht wurde, und dass Denken nicht persönlich ist. Wachst du morgens auf und sagst zu dir selbst: „Ich denke, heute werde ich nicht denken“? Zu spät, du denkst bereits! Gedanken tauchen einfach auf. Sie kommen aus dem Nichts und gehen zurück ins Nichts, wie Wolken, die über den leeren Himmel ziehen. Sie kommen um vorbeizuziehen, nicht um zu bleiben. Sie richten solange keinen Schaden an, bis wir an ihnen anhaften, als wären sie wahr.

Niemand war jemals fähig, sein Denken zu kontrollieren, obwohl manche vielleicht die Geschichte erzählen, dass sie es können. Ich lasse meine Gedanken nicht los. Ich begegne ihnen mit Verständnis. Dann lassen sie *mich* los.

10

gehen. The Work gibt uns endlich die Erlaubnis, dass diese Urteile ausgedrückt oder sogar herausgeschrien werden dürfen – auf Papier. Vielleicht entdecken wir, dass wir sogar den übelsten Gedanken mit bedingungsloser Liebe begegnen können.

Ich ermutige dich, über jemanden zu schreiben, dem du noch nicht vollständig vergeben hast, über jemanden, dem du immer noch etwas übel nimmst. Das ist die kraftvollste Art zu beginnen. Auch dann, wenn du der Person zu 99 Prozent vergeben hast, bist du noch nicht frei, bis du ihr vollständig vergeben hast. Mit diesem einen Prozent, mit dem du diesem Menschen nicht vergeben hast, steckst du in allen anderen Beziehungen fest (einschließlich in der Beziehung mit dir selbst).

Wenn du beginnst, indem du mit deinem Finger nach außen zeigst und jemand anderem die Schuld gibst, dann ist dein Fokus nicht bei dir selbst. Du kannst loslassen und brauchst dich nicht zu zensieren. Oft wissen wir sehr genau, was andere Menschen tun sollten, wie sie leben sollten, mit wem sie zusammen sein sollten. Wir sind uns über sie völlig im Klaren, nicht jedoch über uns selbst.

Wenn du The Work machst, wirst du dich selbst in deinen Gedanken über andere Menschen erkennen. Letztlich wirst du erkennen, dass alles außerhalb von dir eine Spiegelung deines eigenen Denkens ist. Du bist der

12

Geschichtenerzähler, der Projektor der ganzen Geschichten und die Welt ist das projizierte Bild deiner Gedanken.

Seit Urzeiten haben die Menschen versucht, die Welt zu verändern, damit sie glücklich sein können. Das hat noch nie funktioniert, weil es sich dem Problem von der falschen Seite nähert. The Work zeigt uns, wie wir den Projektor – den Verstand – verändern können, statt das Projizierte. Es ist, als wäre ein Fussel auf der Linse des Projektors. Wir glauben, dass sich der Fehler auf der Leinwand befindet, und wir versuchen die Menschen zu ändern, denen der Fehler gerade anzuhaften scheint. Aber der Versuch, die projizierten Bilder zu verändern, ist aussichtslos. Wenn wir erkannt haben, wo sich der Fussel befindet, können wir die Linse direkt reinigen. Das ist das Ende des Leidens und der Anfang davon, ein bisschen Freude im Paradies zu haben.

13

1. In dieser Situation, zu dieser Zeit und an diesem Ort: Wer ärgert, verwirrt oder enttäuscht dich – und warum?

Ich bin wütend auf/wegen Paul, weil er mir bezüglich seiner Gesundheit nicht zuhört.

2. In dieser Situation: Wie willst du, dass er/sie sich ändert? Was willst du, dass er/sie tut?

Ich will, dass Paul sieht, dass er Unrecht hat. Ich will, dass er aufhört zu rauchen. Ich will, dass er keine Lügen mehr darüber erzählt, was er seiner Gesundheit antut. Ich will, dass er sieht, dass er sich umbringt.

3. In dieser Situation: Welchen Rat würdest du ihm/ihr anbieten?

Paul sollte einen tiefen Atemzug nehmen. Er sollte sich beruhigen. Er sollte sehen, dass seine Handlungen mich und die Kinder ängstigen. Er sollte wissen, dass Recht zu haben es nicht wert ist, noch einen Herzinfarkt zu bekommen.

15

## Wie das Arbeitsblatt ausgefüllt wird

Ich lade dich ein, für einen Moment an eine Situation zu denken, in der du wegen jemandem verärgert, verletzt, traurig oder enttäuscht warst. Sei bitte so verurteilend, kindisch und kleinlich, wie du es in der Situation warst. Versuche nicht weiser, spiritueller oder freundlicher zu sein, als du warst. Jetzt ist die Zeit, wütend zu sein, nach innen zu schauen und auf die konkrete Situation zurückzublicken. Sei ganz ehrlich und zensiere nicht, warum du in dieser Situation verletzt warst und wie du dich gefühlt hast. Erlaube deinen Gefühlen sich auszudrücken, während sie auftauchen, ohne Angst vor irgendwelchen Konsequenzen oder Bestrafungen.

Auf der folgenden Seite findest du ein Beispiel eines ausgefüllten „Urteile über deinen Nächsten-Arbeitsblattes“. In diesem Beispiel habe ich über Paul, meinen zweiten Ehemann, geschrieben (und habe seine Erlaubnis, dies hier zu veröffentlichen). Solche Gedanken glaubte ich über ihn, bevor die Überprüfung begann. Während du das liest, kannst du anstelle von Pauls Namen einen passenden Namen aus deinem Leben einfügen.

14

4. Damit *du* in dieser Situation glücklich sein kannst: Was brauchst du, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut?

Ich brauche von Paul, dass er mir zuhört. Ich brauche von ihm, dass er Verantwortung für seine Gesundheit übernimmt. Ich brauche von ihm, dass er meine Meinung respektiert.

5. Was denkst du über ihn/sie in dieser Situation? Erstelle eine Liste.

Paul ist unfair, arrogant, laut, unehrlich, völlig daneben und unbewusst.

6. Was ist es in dieser Situation, das du nie wieder erleben willst?

Ich will nie wieder erleben, dass Paul mich wieder anlügt. Ich will nie wieder sehen, dass er raucht und seine Gesundheit ruiniert.

16

## Tipps

**Aussage 1:** Achte darauf, dass du herausfindest, was dich in dieser Situation an der Person, über die du schreibst, am meisten aufregt. Wenn du die Aussagen 2 bis 6 ausfüllst, sieh dich selbst in der Situation, die du in Aussage 1 beschrieben hast.

**Aussage 2:** Erstelle eine Liste: Was wolltest du, dass er oder sie in der Situation tut? Schreibe es auf, egal wie lächerlich oder kindisch deine Wünsche gewesen sind.

**Aussage 3:** Achte darauf, dass dein Rat konkret, praktisch und detailliert ist. Benenne klar, Schritt für Schritt, wie er bzw. sie deinen Rat befolgen sollte. Sage ihm oder ihr genau, was du denkst, was sie tun sollten. Wenn er/sie deinen Rat befolgen würde, würde das wirklich dein Problem lösen, so wie du es in Aussage 1 beschrieben hast? Achte darauf, dass dein Rat für diese Person passend und umsetzbar ist (berücksichtige, wie du ihn oder sie in Aussage 5 beschrieben hast).

**Aussage 4:** Bist du in der in Aussage 1 beschriebenen Situation geblieben? Wenn deine Bedürfnisse erfüllt wären, würde dich das „glücklich“ machen oder würde es nur den Schmerz stoppen? Achte darauf, dass die Bedürfnisse, die du ausgedrückt hast, konkret, praktisch und detailliert sind.

17

## Die Überprüfung: Die vier Fragen und die Umkehrungen

1. **Ist das wahr?** (Ja oder nein. Bei nein, gehe zu Frage 3.)
2. **Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?** (Ja oder nein.)
3. **Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?**
4. **Wer wärst du ohne den Gedanken?**

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

Jetzt untersuchen wir die Aussage Nr. 1 des Arbeitsblattes, *Paul hört mir bezüglich seiner Gesundheit nicht zu*, mit den vier Fragen. Denke bitte, während du weiter liest, an jemanden, dem du noch nicht vollständig vergeben hast, an jemanden, der dir einfach nicht zuhört.

18

1. **Ist das wahr?** Während du die Situation noch einmal betrachtest, frage dich selbst: „Ist es wahr, dass Paul mir bezüglich seiner Gesundheit nicht zuhört?“ 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. 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. 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?** Bedenke folgende Fragen: „In dieser Situation: Kann ich mit absoluter Sicherheit wissen, dass es wahr ist, dass Paul mir bezüglich seiner Gesundheit nicht zuhört? Kann ich je wirklich wissen, ob jemand zuhört oder nicht? Höre ich manchmal zu, ohne dass man es mir ansieht?“

19

3. **Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?** Wie reagierst du emotional, wenn du glaubst, dass Paul dir bezüglich seiner Gesundheit nicht zuhört? Wie behandelst du ihn? Sei still, bemerke es. Beispiel: „Ich fühle mich frustriert. Ich habe einen Kloß im Bauch. Ich werfe ihm einen bösen Blick zu. Ich unterbreche ihn. Ich bestrafe ihn, ich ignoriere ihn, ich verliere meine Fassung. Ich fange an, schneller und lauter zu sprechen. Ich lüge ihn an. Ich drohe ihm.“ 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.

Bringt dieser Gedanke Frieden oder Stress in dein Leben? Welche körperlichen Empfindungen und welche Emotionen tauchen auf, wenn du diesen Gedanken glaubst? Gestatte dir jetzt, sie zu erleben. Welche Zwänge oder Süchte beginnen sich zu manifestieren, während du diese Bilder beobachtest und du diesen Gedanken glaubst? (Agierst du das aus mit einem der folgenden Dinge: Alkohol, Drogen, Einkaufen, Essen, Sex, Fernsehen, etc.?) Beobachte ebenfalls, wie du dich selbst behandelst in dieser Situation und wie sich das anfühlt. „Ich verschließe mich. Ich ziehe mich zurück. Ich fühle mich krank. Ich fühle mich wütend. Ich esse zwanghaft und schaue tagelang Fernsehen ohne wirklich zuzuschauen. Ich

20

fühle mich depressiv, getrennt, nachtragend und einsam.“ Nimm all diese Reaktionen wahr, die auftauchen, wenn du den Gedanken glaubst, *Paul hört mir bezüglich seiner Gesundheit nicht zu.*

4. **Wer wärst du ohne den Gedanken?** Betrachte jetzt, wer du in derselben Situation ohne den Gedanken wärst, *Paul hört mir bezüglich seiner Gesundheit nicht zu.* Wer (oder wie) wärst du in derselben Situation, wenn du diesen Gedanken nicht glauben würdest? Schließe deine Augen und stelle dir Paul vor, wie er dir scheinbar nicht zuhört. Stell dir dich selbst vor ohne den Gedanken, dass *Paul dir nicht zuhört* (oder dass er überhaupt zuhören *sollte*). Nimm dir Zeit. Beobachte, was auch immer dir gezeigt wird. Was siehst du jetzt? Bemerge den Unterschied.

## Kehre den Gedanken um.

Die ursprüngliche Aussage, *Paul hört mir bezüglich seiner Gesundheit nicht zu*, wird umgedreht zu: „Ich höre mir bezüglich meiner Gesundheit nicht zu.“ Ist diese Umkehrung genauso wahr oder wahrer? Finde jetzt Beispiele, wie du dir selbst nicht zuhörst bezüglich deiner Gesundheit in der gleichen Situation mit Paul. Finde mindestens drei konkrete, echte Beispiele dafür, wie diese Umkehrung wahr ist. Für mich ist es ein Beispiel in dieser

21

Situation, dass ich emotional außer Kontrolle war und mein Herz raste.

Eine andere Umkehrung ist: „Ich höre Paul bezüglich seiner Gesundheit nicht zu.“ Finde mindestens drei Beispiele wie du Paul nicht zuhörst bezüglich seiner Gesundheit, aus *seiner* Perspektive in dieser Situation. Hörst du Paul zu, wenn du denkst, dass er dir nicht zuhört?

Eine dritte Umkehrung ist: „Paul hört mir bezüglich seiner Gesundheit zu.“ Zum Beispiel machte er die Zigarette aus, die er rauchte. Möglicherweise zündet er sich in fünf Minuten eine neue Zigarette an, aber in dieser Situation, auch wenn er mir erzählte, dass er sich nicht um seine Gesundheit kümmert, hat er mir offensichtlich zugehört. Für diese und für jede weitere Umkehrung, die du findest, finde immer mindestens drei konkrete, echte Beispiele, wie die Umkehrung für dich wahr ist in dieser Situation.

Nachdem du mit den Umkehrungen gesessen hast, machst du in einer typischen Überprüfung weiter, indem du dir die nächste Aussage, die du auf dein Arbeitsblatt geschrieben hast, vornimmst. In diesem Fall: *Ich will, dass Paul sieht, dass er unrecht hat.* Fahre dann fort mit jeder weiteren Aussage des Arbeitsblattes.

22



## Du bist dran: Das Arbeitsblatt

Du weißt nun genug, um The Work auszuprobieren. Zuerst entspanne dich, werde ganz ruhig, schließe deine Augen und warte darauf, dass eine stressvolle Situation in deiner Vorstellung auftaucht. Fülle das Arbeitsblatt „Urteile über deinen Nächsten“ aus, während du die Gedanken und Gefühle identifizierst, die du in der Situation erlebt hast, über die du schreiben willst. Benutze kurze, einfache Sätze. Denke daran: *Zeige mit deinem Finger auf andere, gib ihnen die Schuld, verurteile sie.* Du kannst aus deiner Sicht als Fünfjährige/r schreiben oder aus jeder anderen Zeit oder Situation deines Lebens. Bitte schreibe zu diesem Zeitpunkt noch *nicht* über dich selbst.

23

1. **In dieser Situation, zu dieser Zeit und an diesem Ort: Wer ärgert, verwirrt oder enttäuscht dich – und warum?**

Ich mag (Name) nicht (ich bin ärgerlich, traurig, ängstlich, verwirrt, usw. wegen) (Name), weil

\_\_\_\_\_.

2. **In dieser Situation: Wie willst du, dass er/sie sich ändert? Was willst du, dass er/sie tut?**

Ich will, dass (Name) \_\_\_\_\_.

3. **In dieser Situation: Welchen Rat würdest du ihm/ihr anbieten?**

(Name) sollte (sollte nicht) \_\_\_\_\_.

4. **Damit *du* in dieser Situation glücklich sein kannst: Was brauchst du, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut?**

Ich brauche von (Name), dass \_\_\_\_\_.

5. **Was denkst du über ihn/sie in dieser Situation? Erstelle eine Liste.**

(Name) ist \_\_\_\_\_.

6. **Was ist es in dieser Situation, das du nie wieder erleben willst?**

Ich will nie wieder \_\_\_\_\_.

24

## Du bist dran: Die Überprüfung

Überprüfe nun jede Aussage deines „Urteile über Deinen Nächsten“-Arbeitsblattes, eine nach der anderen, mit den vier Fragen. Kehre dann die Aussage um, an der du gerade arbeitest, und finde mindestens drei konkrete, echte Beispiele dafür, wie jede Umkehrung genauso wahr oder wahrer ist, als die ursprüngliche Aussage. (Gehe zu dem Beispiel zurück, welches du unter „Wie das Arbeitsblatt ausgefüllt wird“ findest. Weitere Hilfe findest du auf [thework.com/deutsch](http://thework.com/deutsch) oder in der „The Work App“, die eine Anleitung von Byron Katie für The Work beinhaltet). Erlaube dir während dieses Prozesses offen zu sein für Möglichkeiten, die über das, was du zu wissen glaubst, hinausgehen. Es gibt nichts Aufregenderes als den „Ich-weiß-nicht-Verstand“ zu entdecken.

The Work ist Meditation. Es ist wie in sich selbst hineinzutauchen. Denke über die Fragen nach, falle hinein in die Tiefen deiner selbst, höre zu und warte. Die Antwort wird deine Frage finden. Der Geist wird sich mit dem Herzen verbinden, egal wie verschlossen oder hoffnungslos du zu sein glaubst: der sanftere Pol des Verstandes (den ich das Herz nenne) wird den Pol treffen, der verwirrt ist, weil er bisher noch nicht für sich selbst erleuchtet wurde. Wenn der Verstand aufrichtig fragt, wird das Herz antworten. So beginnst du vielleicht, Offenbarungen über dich und über

25

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

Wenn du die erste Frage mit ja beantwortet hast, frage dich: „Kann ich mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?“ In vielen Fällen *scheint* die Aussage wahr zu sein. Natürlich ist das so. Deine Konzepte basieren auf Überzeugungen, die ein Leben lang ungeprüft blieben.

Nachdem ich 1986 in die Realität erwacht bin, bemerkte ich oft, wie Menschen in Unterhaltungen, in den Medien und in Büchern Aussagen machten, wie: „Es gibt nicht genügend Verständnis in der Welt“, „Es gibt zu viel Gewalt“ oder „Wir sollten uns mehr lieben.“ Das waren Geschichten, die ich ebenfalls geglaubt hatte. Sie hörten sich einfühlsam, freundlich und fürsorglich an. Doch als ich sie nun hörte, stellte ich fest, dass es Stress auslöste, sie zu glauben, und dass sich das in mir nicht friedlich anfühlte.

Wenn ich beispielsweise hörte, wie jemand sagt: „Die Menschen sollten liebevoller sein!“, tauchte in mir die Frage auf: „Kann ich wirklich für mich selbst, in mir selbst, wissen, dass die Menschen liebevoller sein sollten? Auch wenn die ganze Welt mir das sagt – ist das wirklich wahr?“ Und ich war verblüfft zu erkennen, als ich in mich selbst hineinlauschte, dass die Welt in diesem Moment ist, wie sie ist, und dass die Menschen in diesem Moment möglicherweise nicht in der Lage waren, liebevoller zu sein,

27

deine Welt zu erleben – Offenbarungen, die dein Leben für immer verändern werden.

Schau dir die erste Aussage auf deinem Arbeitsblatt an. Stelle dir nun die folgenden Fragen:

### 1. Ist das wahr?

Die Wirklichkeit ist für mich das, was wahr ist. Die Wahrheit ist, was auch immer du vor dir hast, was auch immer tatsächlich geschieht. Ob du es magst oder nicht, es regnet gerade. „Es sollte nicht regnen“, ist nur ein Gedanke. In der Realität gibt es nicht so etwas wie „sollte“ oder „sollte nicht“. Das sind lediglich Gedanken, die wir der Realität überstülpen. Ohne das „sollte“ oder das „sollte nicht“ können wir die Wirklichkeit erkennen, wie sie ist. Das gibt uns die Freiheit, effizient, klar und vernünftig zu handeln.

Nimm dir Zeit, wenn du die erste Frage stellst. Die Antwort ist entweder ja oder nein. (Bei „nein“ gehe weiter zur 3. Frage.) Bei The Work geht es darum, im tiefsten Teil deiner selbst zu entdecken, was wahr ist. Jetzt hörst du auf *deine* Antwort, nicht auf die Antwort anderer Menschen und nicht auf das, was dir beigebracht wurde. Dies kann zunächst sehr beunruhigend sein, da du den Bereich des Unbekannten betrittst. Während du fortfährst noch tiefer zu tauchen, erlaube dem Erleben dich komplett zu vereinnahmen.

26

als sie es waren. Wenn es um die Wirklichkeit geht, gibt es kein „wie es sein sollte“. Da gibt es nur „was ist“, genau so, wie es in diesem Moment ist. Die Wahrheit existiert vor jeder Geschichte. Und jede Geschichte, bevor sie überprüft worden ist, hält uns davon ab zu sehen, was wahr ist.

Nun konnte ich endlich jede potenziell unangenehme Geschichte überprüfen. „Kann ich mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?“ Und sowohl die Antwort als auch die Frage war eine Erfahrung: Nein. Ich stand verwurzelt in dieser Antwort – allein, friedlich, frei.

Wie konnte *nein* die richtige Antwort sein? Jeder, den ich kannte, und all die Bücher sagten, die Antwort sollte *ja* sein. Ich entdeckte, dass die Wahrheit sie selbst ist und sich von niemandem Vorschriften machen lässt. In der Anwesenheit dieses inneren Neins entdeckte ich, dass die Welt immer ist, wie sie sein sollte, ob ich mich dem nun entgegenstellte oder nicht. Ich begann, die Wirklichkeit aus ganzem Herzen bereitwillig anzunehmen. Ich liebe die Welt – ohne irgendwelche Bedingungen.

Wenn deine Antwort immer noch *ja* ist, gut so. Wenn du denkst, dass du mit absoluter Sicherheit wissen kannst, dass das wahr ist, dann ist das, wie es sein sollte – und es ist in Ordnung mit Frage 3 fortzufahren.

28



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

Mit dieser Frage beginnen wir, innere Ursachen und Wirkungen wahrzunehmen. Du kannst erkennen, dass es, wenn du den Gedanken glaubst, ein ungutes Gefühl ist; eine Störung, die von leichtem Unbehagen bis hin zu Angst und Panik reichen kann.

Nachdem die vier Fragen mich gefunden hatten, nahm ich Gedanken wahr, wie: „Die Menschen sollten liebevoller sein.“ Gleichzeitig nahm ich wahr, dass Gedanken wie diese ein unangenehmes Gefühl in mir verursachten. Ich bemerkte, dass vor dem Gedanken Frieden war. Mein Verstand war ruhig, aufmerksam und heiter. Das ist, wer ich ohne meine Geschichte bin. Dann begann ich, in der Stille des Gewahrseins, die Gefühle zu bemerken, die vom Anhaften und Glauben des Gedankens herrührten. Und in der Stille konnte ich erkennen, dass es zu unangenehmen und traurigen Gefühlen führt, wenn ich den Gedanken glauben würde. Wenn ich fragte: „Wie reagiere ich, wenn ich den Gedanken glaube, dass die Menschen liebevoller sein sollten?“, sah ich, dass ich nicht nur ein unangenehmes Gefühl hatte (das war offensichtlich), sondern auch mit inneren Bildern reagierte, um zu beweisen, dass der Gedanke wahr war. Ich bewegte mich hinein in eine eingebildete Welt, die nicht existierte. Ich reagierte, indem ich in einem gestressten Körper und Geist

29

häufige Antwort auf diese Frage. Andere antworten: „Ich wäre frei“, „Ich wäre friedlich“, „Ich wäre ein liebevollere Mensch“. Du könntest auch sagen: „Ich wäre klar genug, um die Situation zu verstehen und könnte auf angemessene und intelligente Weise handeln.“ Ohne unsere Geschichten sind wir nicht nur in der Lage, klar und furchtlos zu handeln, wir sind auch ein Freund, ein Zuhörer. Wir sind Menschen, die ein glückliches Leben leben. Wir sind Wertschätzung und Dankbarkeit, was uns so selbstverständlich geworden ist wie das Atmen. Glück ist der natürliche Zustand für jemanden, der weiß, dass es nichts zu wissen gibt und dass wir hier und jetzt alles haben, was wir brauchen.

31

lebte und alles durch furchtvolle Augen sah. Eine Schlafwandlerin, jemand in einem scheinbar endlosen Albtraum. Das Heilmittel war einfach, es zu überprüfen.

Ich liebe die 3. Frage. Sobald du sie für dich selbst beantwortest, sobald du die Ursache und Wirkung eines Gedankens erkennst, beginnt sich alles Leiden aufzulösen.

### 4. Wer wärst du ohne den Gedanken?

Dies ist eine sehr kraftvolle Frage. Wer oder was wärst du ohne den Gedanken? *Wie* würde es dir ohne den Gedanken gehen? Stell dir vor, du seiest in der Gegenwart der Person, über die du geschrieben hast, und sie tut, was sie deiner Meinung nach nicht tun sollte. 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 die Person ohne deine Geschichte an. Was siehst du? Wie fühlst du dich dieser Person gegenüber ohne deine Geschichte? Was ziehst du vor – mit oder ohne deine Geschichte? Was fühlt sich freundlicher an? Was fühlt sich friedlicher an?

Für viele Menschen ist ein Leben ohne ihre Geschichte buchstäblich nicht vorstellbar. Sie haben keinen Bezugspunkt dafür. Daher ist: „Ich weiß es nicht“, eine

30

### Kehre es um

Finde Gegensätze zu der ursprünglichen Aussage, die du auf dein Arbeitsblatt geschrieben hast, um die Umkehrungen zu machen. 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

32

Umkehrungen keinen Sinn für dich ergeben. 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. Das bedeutet, du wirst für immer in der Opferrolle 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. The Work ist der direkte Weg, dein eigenes Glück zu orchestrieren.

33

Es ist gut anzuerkennen, dass die gleichen Gefühle oder Situationen noch einmal auftauchen könnten – und sei es nur in deinen Gedanken. Wenn du erkennst, dass Leiden und Unbehagen eine Aufforderung zur Überprüfung sind und zu der Freiheit die danach folgt, dann könntest du tatsächlich damit beginnen, dich auf unangenehme Gefühle zu freuen. Vielleicht wirst du sie als Freunde wahrnehmen, die dir zeigen, was du noch nicht gründlich genug überprüft hast.

35

## Die Umkehrung für die Aussage unter Punkt 6

Die Umkehrungen für die Aussagen bei Punkt 6 des „Urteile über deinen Nächsten-Arbeitsblattes“ unterscheiden sich ein wenig von den anderen Umkehrungen. „Ich will nie wieder ...“ wird umgekehrt zu „Ich bin bereit, wieder ...“ und „Ich freue mich darauf, wieder ...“ Beispiel: „Ich will nie wieder, dass Paul mich noch einmal anlügt“, wird umgekehrt zu: „Ich bin bereit, dass Paul mich noch einmal anlügt.“ Und zu: „Ich freue mich darauf, dass Paul mich noch einmal anlügt.“

Bei dieser Umkehrung geht es darum, das ganze Leben willkommen zu heißen, genau so, wie es ist. Zu sagen – und es auch so zu meinen „Ich bin bereit ...“ erschafft geistige Offenheit, Kreativität und Flexibilität. Jeder Widerstand, den du vielleicht gegen die Welt hast, wird nachlassen und das erlaubt dir, dich der Situation in deinem Leben zu öffnen anstatt aussichtslos deine Willenskraft einzusetzen, um sie zu beseitigen oder sie von dir fernzuhalten. Zu sagen und zu meinen, „Ich freue mich darauf ...“, öffnet dich aktiv für das Leben, so wie es sich entfaltet. Manche von uns haben gelernt, das, was ist, zu akzeptieren – und ich bin hier, um dich einzuladen weiter zu gehen und das, was ist, sogar zu lieben! Das ist unser natürlicher Zustand. Absolute Freiheit ohne Angst ist unser Geburtsrecht.

34

## Fragen und Antworten

- F *Es fällt mir schwer über andere zu schreiben. Kann ich über mich selbst schreiben?*
- A Wenn du dich selbst erkennen willst, dann empfehle ich dir, über jemand anderen zu schreiben. Richte The Work anfangs nach außen. Vielleicht wirst du dann entdecken, dass alles außerhalb von dir eine direkte Widerspiegelung deines Denkens ist. Es dreht sich alles um dich. Die meisten von uns haben ihre Kritik und ihre Urteile jahrelang gegen sich selbst gerichtet, und bisher hat das noch nichts gelöst. Über jemand anderen zu urteilen, diese Urteile zu hinterfragen und sie umzukehren, ist der schnelle Weg zu Verständnis und Selbsterkenntnis.
- F *Wie kannst du behaupten, die Realität sei gut? Was ist mit Krieg, Vergewaltigung, Armut, Gewalt und Kindesmissbrauch? Duldest du das einfach stillschweigend?*
- A Wie könnte ich ein solches Verhalten dulden? Ich bin nicht verrückt. Ich bemerke einfach nur, dass ich leide, wenn ich glaube, dass das nicht existieren sollte, obwohl es existiert. Kann ich den Krieg in mir beenden? Kann ich aufhören, mich selbst und andere zu

36

vergewaltigen mit meinen missbrauchenden Gedanken und Handlungen? Wenn nicht, mache ich in mir genau mit dem weiter, was ich in der Welt beenden möchte. Ich beginne damit, mein eigenes Leiden, meinen eigenen Krieg zu beenden. Das ist eine Lebensaufgabe.

- F *Was du also sagst ist, dass ich die Wirklichkeit einfach akzeptieren sollte so wie sie ist, und mich nicht mit ihr anlegen sollte. Ist das richtig?*
- A Es ist nicht meine Aufgabe zu sagen, was irgendjemand tun oder nicht tun sollte. Ich frage einfach: „Welche Auswirkung hat es, sich mit der Wirklichkeit 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. Zu sagen, dass wir uns nicht mit der Wirklichkeit anlegen sollten, wäre nur eine weitere Geschichte, eine weitere Philosophie oder Religion. Das hat noch nie funktioniert.
- F *Lieben was ist klingt, wie niemals etwas zu wollen. Ist es nicht interessanter, etwas zu wollen?*
- A Meine Erfahrung ist, dass ich die ganze Zeit etwas will: Was ich will, ist das, was ist. Das ist nicht nur

37

Ist es nicht das, was du wirklich willst – ein ausgeglichener, gesunder Verstand? War ein kranker Körper jemals ein Problem, oder ist es dein Denken über den Körper, welches das Problem verursacht? Überprüfe das. Lass deinen Arzt sich um deinen Körper kümmern, während du dich um dein Denken kümmerst. Ich habe einen Freund, der seinen Körper nicht bewegen kann, und er liebt sein Leben, weil er liebt, was er denkt. Freiheit setzt keinen gesunden Körper voraus. Befreie deinen Verstand.

- F *Wie kann ich lernen, jemandem zu vergeben, der mich sehr verletzt hat?*
- A Urteile über deinen Feind, schreibe es auf, stelle vier Fragen, kehre es um. Entdecke selbst, dass Vergebung bedeutet zu erkennen, dass das, wovon du dachtest, dass es geschehen sei, gar nicht geschehen ist. Bis du sehen kannst, dass es da nichts zu vergeben gibt, hast du nicht wirklich vergeben. Wir sind alle unschuldig. Wir verletzen andere, weil wir unsere nicht überprüften Gedanken glauben. Niemand würde jemals einem anderen Menschen schaden, wenn sie nicht verwirrt wären. Wann auch immer du also leidest: Identifiziere die Gedanken, die du denkst, schreibe sie auf, hinterfrage sie und erlaube den Antworten aus dem Inneren, dich zu befreien. Sei ein Kind. Beginne mit dem

39

interessant, das ist ekstatisch! Wenn ich will, was ich habe, sind Gedanken und Handlungen nicht länger von einander getrennt; sie bewegen sich als eine Einheit ohne Widerspruch. Wenn du jemals etwas entdeckst, was fehlt, schreibe deine Gedanken auf und überprüfe sie. Ich habe entdeckt, dass es im Leben niemals an irgendetwas fehlt, und dass das Leben keine Zukunft braucht. Alles, was ich brauche, wird immer zur Verfügung gestellt und ich muss nichts dafür tun. Es gibt nichts Aufregenderes als zu lieben, was ist.

- F *Was ist, wenn ich kein Problem mit Menschen habe? Kann ich auch über Dinge schreiben, wie zum Beispiel über meinen Körper?*
- A Ja. Mache The Work über jedes Thema, das dir Stress bereitet. Wenn dir die vier Fragen und die Umkehrungen vertrauter werden, kannst du auch Themen wie den Körper, Krankheit, Karriere oder sogar Gott wählen. Experimentiere dann damit, den Begriff „mein Denken“ anstelle des Objekts bei den Umkehrungen zu verwenden.

Beispiel: „Mein Körper sollte kräftig, beweglich und gesund sein“ wird zu „Mein Denken sollte kräftig, beweglich und gesund sein.“

38

Verstand, der nichts weiß. Bringe deine Unwissenheit auf den Weg zur Freiheit.

- F *Ist die Überprüfung ein Denkprozess? Falls nicht, was ist sie dann?*
- A Die Überprüfung scheint ein Denkprozess zu sein, aber in Wirklichkeit 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. Anstatt vor ihnen wegzulaufen oder sie zu unterdrücken lernen wir durch The Work, ihnen mit bedingungsloser Liebe und Verständnis zu begegnen.

40

## Zitate von Katie

Wenn du mit der Realität streitest verlierst du – aber nur jedes Mal.

Persönlichkeiten lieben nicht – sie wollen etwas.

Wenn ich ein Gebet hätte, dann wäre es folgendes: „Gott, bewahre mich vor dem Verlangen nach Liebe, Anerkennung oder Wertschätzung. Amen.“

Gebe nicht vor, weiter zu sein, als du bist.

Ein nicht überprüfter Verstand ist das einzige Leiden.

Entweder glaubst du, was du denkst, oder du hinterfragst es. Es gibt keine andere Wahl.

Niemand kann mich verletzen – das ist meine Aufgabe.

Das Schlimmste, was jemals passiert ist, ist ein nicht hinterfragter Gedanke.

Ein gesunder Verstand leidet nicht, niemals.

Wenn ich denke, dass du mein Problem bist, bin ich verrückt.

Ich lasse meine Überzeugungen nicht los – ich hinterfrage sie. Dann lassen *sie mich* los.

41

Du verabschiedest dich vollständig aus der Wirklichkeit, wenn du glaubst, dass es einen berechtigten Grund gibt, zu leiden.

Die Wirklichkeit ist immer freundlicher als die Geschichte, die wir über sie glauben.

Mir ist völlig klar, dass mich die ganze Welt liebt. Ich erwarte nur nicht von jedem, dass er das schon erkannt hat.

Es gibt keine körperlichen Probleme – nur geistige.

Die Realität ist Gott, weil sie herrscht.

Wenn ich ganz klar bin, dann ist das, was ist, das, was ich will.

Mit der Realität zu streiten ist wie der Versuch einer Katze das Bellen beizubringen – hoffnungslos.

Wie weiß ich, dass ich nicht brauche, was ich haben will? Ich habe es nicht.

Vergebung bedeutet zu erkennen, dass das, von dem du dachtest, dass es geschehen sei, niemals geschehen ist.

Alles geschieht *für* mich, nicht *gegen* mich.

Dankbarkeit ist, was wir ohne eine Geschichte sind.

42

## Die School for The Work

Die „School for The Work“ (Schule für The Work) ist das ultimative innere Abenteuer. Im Gegensatz zu jeder anderen Schule auf Erden geht es hier nicht um das Lernen, sondern um das Verlernen. Du wirst neun Tage damit verbringen, deine auf Angst begründeten Geschichten zu verlieren, an denen du dein Leben lang unbewusst festgehalten hast. Der Ablaufplan der Schule ist ein lebendiger, sich entwickelnder Prozess, der sich mit den Bedürfnissen der Teilnehmer verändert und auf den Erfahrungen früherer Schüler aufbaut. Jede Übung wird direkt von Katie angeleitet und ist auf die Bedürfnisse der teilnehmenden Personen zugeschnitten – keine zwei Schulen sind gleich. Und nach neun Tagen mit Katie bist du auch nicht mehr der oder die Gleiche. „Wenn die vier Fragen in dir lebendig sind“, sagt Katie, „wird dein Geist klar, und dadurch wird auch die Welt klar, die du projizierst. Das ist radikaler als alles, was irgendjemand sich vorstellen kann.“

## Das No-Body Intensive

Das „No-Body Intensive“ (ein Wortspiel, das übersetzt in etwa bedeutet: „das Kein-Körper-Intensiv-Seminar“, aber auch das „Keiner- oder Niemand-Intensiv-Seminar“), eine fünftägige geführte Erforschung deines Glaubenssystems, untersucht und hinterfragt liebevoll die Hauptaspekte von

43

Identität. Es bringt alles, woraus Identität gemacht ist, ins Bewusstsein. Es wird angeschaut, wie wir eine Identität erschaffen, wie es sich anfühlt sie zu tragen und wie wir sie ent-schaffen können. Jeder Schritt ist ein freudiges Aufhellen des Seins, während deine wahre Natur zum Vorschein kommt.

## Wochenend-Workshops

Wochenend-Workshops sind eine Gelegenheit, die Kraft der „School“, der Schule, zu erleben, und das in einem zwei- oder dreitägigen Kurs. Katie führt die Teilnehmer durch einige ihrer kraftvollsten Übungen, die so gestaltet sind, dass sie ihren eigenen Transformationsprozess spiegeln, durch den sie nach ihrem Erwachen in die Wirklichkeit hindurchgegangen ist. Durch das Bearbeiten von Themen wie Geschlecht, Körperbild, Sucht, Geld und Beziehungen entdeckst du tiefere Ebenen von Freiheit. Die Workshops wurden von Teilnehmern als „erstaunlich“, „offenbarend“ und als „das kraftvollste Wochenende meines Lebens“ bezeichnet.

44

## Der Shop für The Work

Ein beliebter und unterhaltsamer Weg, das eigene Verständnis von The Work zu vertiefen, besteht darin, Katie zuzuhören, während sie andere begleitet. Ihre Gewandtheit, ihre Balance zwischen Bestimmtheit und Mitgefühl und ihr einzigartiger Sinn für Humor sorgen für gute Unterhaltung und kraftvolle Erkenntnisse. Der Shop für The Work bietet Audio- und Videoaufnahmen an, in denen Katie Menschen aus dem Publikum zu Themen wie Sex, Geld, Eltern, Beziehungen, Arbeit und mehr gekonnt begleitet.

## The Work im Internet

Katie und The Work sind jederzeit erreichbar über [thework.com/deutsch](http://thework.com/deutsch). Wenn du die Website besuchst, kannst du Folgendes machen: eine genaue Anleitung zu The Work lesen; Videoclips mit Katie anschauen, wie sie Menschen bei einer großen Bandbreite von Problemen begleitet; Katies Veranstaltungskalender ansehen; dich zu einer der demnächst stattfindenden neuntägigen Schulen für The Work, zu einem fünftägigen „No-Body Intensive“, einem Wochenend-Kurs oder zum „Turnaround House“ anmelden; herausfinden, wie du die kostenlose „Do The Work Helpline“ (übersetzt: die „Mache The Work Hotline“) anrufen kannst; das Institut für The Work (ITW) und seine zertifizierten Begleiter kennenlernen; dir „Urteile über deinen Nächsten-Arbeitsblätter“ herunterladen oder archivierte

45

Radio- und Fernsehinterviews hören; Apps für dein iPhone, iPad oder Android herunterladen; dich für den kostenlosen Newsletter anmelden oder etwas im Online-Shop einkaufen. Wir laden dich zu Katies Twitter- und Facebook-Seite ein, auf der es regelmäßige Video-Live-Streams gibt.

## Für Absolventen der „School“: Das Institut für The Work

Nach dem Besuch der „School for The Work“ bist du eingeladen, dich den mehr als eintausend angemeldeten Begleitern im „Institut für The Work of Byron Katie“ anzuschließen. Das Institut bietet das einzige offizielle Programm zur Zertifizierung von Begleitern für The Work of Byron Katie an und es bietet Absolventen der Schule die Möglichkeit, sich weiterhin aktiv und intensiv mit The Work auseinanderzusetzen. Unabhängig davon, ob du dich zum Zertifizierungsprogramm anmeldest oder nicht, hast du Zugang zu den Foren der The Work-Community und zu unserem Round Robin Programm – einer Möglichkeit The Work regelmäßig zu machen. Für weitere Informationen besuche die Website [instituteforthework.com](http://instituteforthework.com).



46

## Das Turnaround House für The Work

Das „Turnaround House“ (Umkehrungs-Haus) ist ein achtundzwanzigtägiges Programm, das der eigentlichen Sucht, der einzigen Sucht ins Angesicht blickt: Der Sucht des Verstandes nach den nicht hinterfragten Gedanken, die alles Leiden und jede innere Gewalt in der Welt verursachen. Es konzentriert sich auf The Work of Byron Katie, die bereits Millionen von Menschen – Süchtige, Kriegsveteranen, Gefängnisinsassen, Schüler, Hausfrauen und Hausmänner, Führungskräfte, Politiker, Fachkräfte für psychische Erkrankungen, Menschen aus allen Lebensbereichen – genutzt haben, um sich von tief sitzenden, kontraproduktiven Verwirrungen, Depressionen, Süchten und unerwünschten Verhaltensweisen zu befreien. Das Umkehrungs-Haus ist das einzige von Byron Katie anerkannte Programm um The Work für Sucht und emotionale Gesundheit anzuwenden. Byron Katie und ihre Mitarbeiter begleiten dich an einem ökologischen, unterstützenden und sicheren Platz durch ein Programm, das speziell dafür entwickelt und gestaltet wurde, dein Leben radikal umzukehren.



47

## Die vier Fragen

Hier sind noch einmal die vier Fragen. Einige Menschen drucken sie von einer kostenlosen Vorlage aus, die auf [thework.com/deutsch](http://thework.com/deutsch) verfügbar ist, oder sie kaufen die The Work App, um die Möglichkeit für geistige Gesundheit immer zur Hand zu haben.

- 1. Ist das wahr?** (Ja oder nein. Bei nein, gehe zu Frage 3.)
- 2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?** (Ja oder nein.)
- 3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?**
- 4. Wer wärst du ohne den Gedanken?**

Kehre den Gedanken um zu dir selbst, zum anderen und ins Gegenteil. Finde dann mindestens drei konkrete, echte Beispiele, wie jede Umkehrung genauso wahr oder wahrer ist, als die ursprüngliche Aussage.

48

„Byron Katies ‚The Work‘ ist ein großer Segen für unseren Planeten.

The Work ist wie ein rasiermesserscharfes Schwert, welches das Trugbild durchtrennt und dir ermöglicht, die zeitlose Essenz deines Seins selbst zu erkennen.“

Eckhart Tolle, Autor von  
*Jetzt! Die Kraft der Gegenwart*



THE WORK OF BYRON KATIE

P.O. Box 1206, Ojai, CA 93024, USA

Eine PDF-Version dieses Heftes kann unter [thework.com/deutsch](http://thework.com/deutsch) heruntergeladen werden. Dieses Heft enthält Auszüge aus *Lieben was ist*, das in Buchhandlungen erhältlich ist oder über

[thework.com/deutsch](http://thework.com/deutsch)

Spenden für die The Work Foundation (Stiftung für The Work) sind herzlich willkommen. Durch deine Spende haben andere die Möglichkeit, diese transformierende Praxis zu erlernen. Du kannst auf dem Postweg spenden an: The Work Foundation, P.O. Box 638, Ojai, CA 93024, USA oder online über [theworkfoundationinc.org](http://theworkfoundationinc.org) oder durch einen Anruf bei Byron Katie International unter der folgenden Telefonnummer: +1 805 444 5799.