

Ein Auszug aus *Lieben was ist*

Vier Fragen, die dein Leben verändern können

von **Byron Katie**, mit Stephen Mitchell

*Niemand kann dir Freiheit geben, ausser du selbst.  
Dieses kleine Büchlein wird dir zeigen wie.*

—Byron Katie

Dieses Büchlein ist ein Auszug aus *Lieben was ist (Loving What Is)*. Jedes Jahr werden zehntausende dieser kleinen Büchlein auf Anfragen hin in die ganze Welt verschickt. Sie helfen Menschen, die das Leben verändernde Kraft von The Work ohne Unkosten zu entdecken.

Wenn du diesen Prozess weiter erforschen möchtest, so empfehlen wir dir, im Buchhandel nach *Lieben was ist* zu fragen. Die Buchversion wird dich tiefer in The Work einführen. Sie beinhaltet zahllose Beispiele, wie Katie Menschen begleitet bei Themen wie Angst, Gesundheit, Beziehungen, Geld, dem Körper und weiteren Herausforderungen. *Lieben was ist*, gibt es auf Englisch auch als Hörbuch, das dir die kostbare Erfahrung gibt, Katie in Life-Aufnahmen beim Begleiten von Menschen mit The Work zu hören. Buch und Hörbuch sind auch erhältlich über die offizielle Website [www.thework.com](http://www.thework.com) und den europäischen Shop [www.thework-europe.com](http://www.thework-europe.com). Außerdem können sie bestellt werden über +1-815-664-4209 oder 1-800-98-KATIE (nur in den USA). Für Informationen über deutsche Übersetzungen von Büchern und Publikationen von Byron Katie, wende dich bitte an [www.thework.com/deutsch](http://www.thework.com/deutsch).

## Vorwort

The Work ist ein Weg, die Stress erzeugenden Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen, die alles Leiden in der Welt verursachen. Es ist ein Weg, der zum inneren Frieden und zum Frieden mit der Welt führt. Sowohl alte wie junge, kranke wie gesunde, gebildete wie ungebildete Menschen—alle Menschen mit einem offenen Geist können diese Arbeit machen.

In ihren Dreissigern wurde Byron Kathleen Reid von einer starken Depression heimgesucht. Über einen Zeitraum von zehn Jahren verstärkte sich ihre Depression und Katie (wie sie genannt wird) verbrachte beinahe zwei Jahren in einem Zustand, in dem sie selten fähig war, ihr Bett zu verlassen und Selbstmordgedanken sie dominierten. Eines Morgens, in ihrer tiefsten Verzweiflung, erlebte sie ein lebens-veränderndes Erwachen.

Katie entdeckte, dass sie litt, wenn sie glaubte etwas sollte anders sein, als es ist („Mein Ehemann sollte mich mehr lieben“, „Meine Kinder sollten mich schätzen“), und dass sie Frieden empfand, wenn sie diese Gedanken nicht glaubte. Sie erkannte, dass nicht die Welt um sie herum Ursache für ihre Depression war, sondern ihre Überzeugungen über die Welt. In einem Geistesblitz erkannte Katie, dass wir uns in unserer Suche nach Glück in die falsche Richtung begeben. Anstatt den hoffnungslosen Versuch zu starten, die Welt so verändern zu wollen, wie sie unseren Gedanken gemäss sein „sollte“, können wir diese Gedanken hinterfragen, und indem wir der Wirklichkeit so begegnen, wie sie ist, erfahren wir unvorstellbare Freiheit und Freude. Katie hat einen einfachen, jedoch wirkungsvollen

Untersuchungs-Prozess entwickelt, der The Work genannt wird, und der diese Transformation ermöglicht. Als Resultat wurde aus einer bettlägerigen, selbstmordgefährdeten Frau, eine Frau voller Liebe für alles, was ihr das Leben bringt.

Katies Einsichten in den menschlichen Geist stimmen überein mit den Forschungsergebnissen der kognitiven Psychologie. The Work wurde auch verglichen mit dem sokratischen Dialog, mit buddhistischen Belehrungen und dem 12-Schritte Programm. Aber Katie hat The Work ohne religiöses oder psychologisches Vorwissen entwickelt. The Work gründet allein auf der direkten Erfahrung einer Frau, wie Leiden entsteht und wie es vergeht. The Work ist erstaunlich einfach und nachvollziehbar für Menschen in jedem Alter und mit jedem Hintergrund. Es erfordert nichts weiter als Stift, Papier und einen offenen Geist. Katie erkannte sogleich, dass es wenig brachte, wenn sie Menschen ihre Einsichten und Antworten vermittelte—stattdessen gibt sie einen Untersuchungs-Prozess weiter, der Menschen zu ihren eigenen Antworten führt. Die ersten Menschen, die The Work gemacht haben, berichteten, dass es ihr Leben transformiert habe. Bald darauf erhielt Katie Einladungen, um den Prozess in öffentlichen Veranstaltungen einem größeren Publikum vorzustellen.

Seit 1986 hat Katie The Work weltweit an Millionen von Menschen weitergegeben. Zusätzlich zu den öffentlichen Veranstaltungen hat sie ihre Arbeit auch in Firmen, an Universitäten, in Schulen, Kirchen, Gefängnissen und Krankenhäusern eingeführt. Katies Freude und Humor bewirken, dass sich die Menschen schnell mit ihr wohl fühlen. Durch die tiefen Einsichten und Durchbrüche entstehen fesselnde Begegnungen (Taschentücher sind stets griffbereit). Seit 1998 leitet Katie die School für The Work, ein neuntägiges Seminar, das viermal jährlich angeboten wird. Die School ist eine anerkannte Aus- und Weiterbildung, und viele Psychologen, Berater und Therapeuten berichten, dass seither The Work zum wichtigsten Bestandteil ihrer Arbeit geworden ist. Katie bietet alljährlich auch ein Neujahr-Retreat zur mentalen Reinigung an (New Year's Mental Cleanse). Es sind vier Tage fortlaufender Untersuchung mit The Work, die jeweils Ende Dezember im Süden von Kalifornien stattfinden. Manchmal bietet sie auch Wochenend-Workshops an. Audio- und Videoaufnahmen, wo Katie Menschen mit The Work zu den unterschiedlichsten Themen begleitet (Sex, Geld, Körper, Erziehung) sind erhältlich in öffentlichen Veranstaltungen und über die Webseiten [www.thework.com](http://www.thework.com) und [www.thework-europe.com](http://www.thework-europe.com).

Im März 2002 kam Katies erstes Buch heraus, das sie mit ihrem Ehemann, dem angesehenen Autor Stephen Mitchell geschrieben hat. *Lieben was is. Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können (Loving What Is: Four Questions That Can Change Your Life)* erschien Englisch bei Harmony Books und im selben Jahr auf Deutsch bei Goldmann Arkana. *Lieben was ist* wurde bereits in 22 Sprachen übersetzt. Es wurde zum Bestseller im ganzen Land. Auch *Ich brauche deine Liebe—stimmt das (I Need Your Love—Is That True?)*, geschrieben mit Michael Katz und *Eintausend Namen für Freude: Leben in Harmonie mit dem Tao (A Thousand Names for Joy: Living in Harmony with the Way Things Are)* geschrieben mit Stephen Mitchell, wurden Bestseller.

Zudem sind folgende Geschenkbücher erschienen:

*Byron Katie über Gesundheit, Krankheit und Tod*

*Byron Katie über Liebe, Sex und Beziehungen*

*Byron Katie über Eltern und Kinder*

*Byron Katie über Selbstverwirklichung*

*Byron Katie über Arbeit und Geld*

In der Englischen Ausgabe zusammengefasst in: *Question Your Thinking, Change the World: Quotations from Byron Katie* [Hinterfrage dein Denken, verändere die Welt: Zitate von Byron Katie] (2007). Das neueste Buch von Byron Katie *Who Would You Be Without Your Story?* [Wer wärst du ohne deine Geschichte?] ist erschienen im Oktober 2008.

Willkommen bei The Work.

## Was ist, ist.

Wir leiden nur dann, wenn wir einen Gedanken glauben, der mit der Wirklichkeit im Widerspruch ist. Wenn unser Geist klar ist, dann ist das, was ist, das, was wir wollen. Wenn du möchtest, dass die Wirklichkeit anders ist, als sie ist, kannst du genauso gut versuchen, einer Katze das Bellen beizubringen. Du kannst es versuchen und versuchen und zum Schluss wird die Katze zu dir aufschauen und sagen „Miau“. Die Wirklichkeit anders haben zu wollen als sie ist, das ist hoffnungslos.

Wenn du darauf achtest, wirst du bemerken, dass du täglich dutzende solcher Gedanken denkst. „Die Menschen sollten freundlicher sein.“ „Kinder sollten sich benehmen.“ „Mein Ehemann (meine Ehefrau) sollte mit mir übereinstimmen.“ „Ich sollte schlank sein (oder hübscher, erfolgreicher).“ Mit diesen Gedanken möchten wir die Wirklichkeit anders haben, als sie ist. Wenn du das Gefühl hast, dies sei bedrückend, so hast du recht. Jeder Stress den wir fühlen, beruht darauf, dass wir uns mit der Wirklichkeit anlegen.

Menschen, für die The Work neu ist, sagen oft zu mir: „Aber es wäre doch entmächtigend, wenn ich aufhörte, mich mit der Wirklichkeit anzulegen. Wenn ich die Wirklichkeit einfach annehme, so wie sie ist, werde ich passiv, dann verliere ich vielleicht jede Motivation zu handeln.“ Ich antworte ihnen mit einer Frage: „Kannst du wirklich wissen, dass das wahr ist?“ Was ermächtigt uns mehr?—„Ich wünschte, ich hätte meinen Job nicht verloren“, oder „Ich habe meinen Job verloren, was kann ich jetzt tun?“

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

Ich bin eine Liebhaberin dessen, was ist, nicht, weil ich ein spiritueller Mensch bin, sondern weil es schmerzt, wenn ich mich mit der Wirklichkeit anlege. Wir erfahren, dass die Wirklichkeit gut ist, genau so, wie sie ist, weil wir Spannung und Frustration erleben, wenn wir uns mit ihr anlegen. Wir fühlen uns dann weder natürlich, noch ausgeglichen. Hören wir auf, uns der Wirklichkeit zu widersetzen, dann wird unser Handeln einfach, fließend, freundlich und angstlos.

## In der eigenen Angelegenheit bleiben

In der ganzen Welt konnte ich nur drei Arten von Angelegenheiten finden: meine, deine und Gottes. (Für mich bedeutet das Wort Gott „Realität“. Die Realität ist Gott, weil sie *regiert*. Alles, was weder ich, noch du, noch ein anderer Mensch kontrollieren kann, nenne ich Gottes Angelegenheit).

Ein grosser Teil unseres Stresses entsteht, wenn wir uns gedanklich ausserhalb unserer eigenen Angelegenheit befinden. Wenn wir denken, „du musst eine Arbeit finden“, „ich möchte, dass du glücklich bist“, „du solltest pünktlich sein“, „du solltest dich besser um dich kümmern“, dann sind wir in „ihren“ Angelegenheiten. Wenn ich mich Sorge über Erdbeben, Flutwellen, Kriege oder um den Zeitpunkt meines Todes, bin ich in Gottes Angelegenheit. Bin ich mental in der Angelegenheit von anderen Menschen oder von Gott, so bewirkt dies Trennung. Dies ist mir 1986 aufgefallen. Begab ich mich beispielsweise mental in die Angelegenheit meiner Mutter mit einem Gedanken wie: „Meine Mutter sollte mich verstehen“, so war die sofortige Wirkung ein Gefühl von Einsamkeit. Und ich erkannte, dass ich mich jedes Mal in der Angelegenheit eines Anderen befand, wenn ich mich in meinem Leben verletzt oder einsam fühlte.

Wenn du dein Leben lebst und ich in Gedanken dein Leben lebe, wer ist dann hier, um mein Leben zu leben? Wir sind beide da drüben. Mich gedanklich in die Angelegenheit eines anderen einzumischen, hält mich davon ab, für meine eigenen Belange ganz präsent zu sein. Ich habe mich von mir selbst getrennt und wundere mich, weshalb mein Leben nicht funktioniert.

Anzunehmen, ich wüsste, was für andere das Beste ist, bedeutet, mich ausserhalb meiner eigenen Angelegenheit zu befinden. Selbst im Namen der Liebe ist das reine Arroganz, und das Resultat ist Anspannung, Sorge und Angst. Weiss ich, was für mich das Richtige ist? Das ist meine einzige Angelegenheit. Das kann ich als erstes anpacken, bevor ich versuche, die Probleme anderer zu lösen.

Wenn wir die drei Angelegenheiten gut genug verstehen, um in unserer eigenen Angelegenheit zu bleiben, könnte dies unser Leben in einer Art befreien, die wir uns noch nicht einmal vorstellen können. Frage dich das nächste Mal, wenn du Stress oder Unbehagen empfindest, in wessen Angelegenheit du dich befindest, und vielleicht wirst du lauthals lachen. Diese Frage kann dich zu dir selbst zurück bringen. Und vielleicht entdeckst du, dass du nie wirklich gegenwärtig warst, dass du gedanklich dein ganzes Leben in anderer Menschen Angelegenheiten verbracht hast. Das einfache Bemerken, dass du dich in einer fremden Angelegenheit befindest, kann dich zu dir selbst zurück bringen.

Und wenn du dich eine Zeit lang darin übst, wirst du vielleicht feststellen, dass auch du selbst keine Angelegenheiten hast, und dass dein Leben ohne deine Einmischung wunderbar verläuft.

## Den eigenen Gedanken mit Verständnis begegnen

Gedanken sind harmlos, es sei denn, wir glauben sie. Es sind nicht unsere Gedanken, die Leiden verursachen, es ist unser *Anhaften* an sie. Einem Gedanken anhaften bedeutet zu glauben, dass er wahr ist, ohne ihn zu hinterfragen. Eine Überzeugung ist ein Gedanke dem wir—vielleicht über Jahre—anhaften.

Die meisten Menschen denken, sie seien das, was ihre Gedanken ihnen vermitteln. Eines Tages fiel mir auf, dass ich nicht atmete—ich *wurde geatmet*. Dann habe ich zu meinem

Erstaunen auch festgestellt, dass ich nicht dachte—sondern dass ich tatsächlich gedacht wurde und dass das Denken nicht persönlich ist. Erwachst du am Morgen und sagst zu dir selbst: „Ich denke, heute werde ich nicht denken?“ Zu spät, du denkst bereits! Gedanken tauchen auf. Sie kommen aus dem Nichts und verschwinden im Nichts, wie Wolken, die über den Himmel ziehen. Sie kommen um zu gehen, nicht um zu bleiben. Sie richten keinen Schaden an, solange wir nicht glauben, sie seien wahr. Bisher war niemand fähig, sein Denken zu kontrollieren, obwohl Menschen vielleicht die Geschichte erzählen, dass sie es können. Ich lasse meine Gedanken nicht los—ich begegne ihnen mit Verständnis, dann lassen sie mich los.

Gedanken sind wie eine sanfte Briese, wie die Blätter am Baum oder Regentropfen, die fallen. Sie tauchen auf, und durch die Untersuchung, können wir uns mit ihnen befreunden. Würdest du dich mit einem Regentropfen anlegen? Regentropfen sind nicht persönlich und ebenso wenig sind es die Gedanken. Wenn wir einem schmerzhaften Konzept einmal 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 Macht von: Lieben was ist.

## Die Gedanken zu Papier bringen

Der erste Schritt bei The Work ist, unsere Urteile über eine belastende Situation in unserem Leben— aus der Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft—aufzuschreiben. Schreibe über einen Menschen, den du nicht magst, oder über eine Situation mit jemandem, der dich ärgert, ängstigt oder traurig macht. (Benutze dazu ein leeres Blatt Papier oder gehe auf der Website: [www.thework.com/deutsch](http://www.thework.com/deutsch) zu „The Work“, und lade unter Ressourcen das Arbeitsblatt: Urteile-über-deinen-Nächsten, herunter).

Seit Tausenden von Jahren lehrt man uns nicht zu urteilen, aber seien wir ehrlich, wir tun es immer noch ständig. Die Wahrheit ist, dass uns allen Urteile durch den Kopf gehen. Durch The Work erhalten wir endlich die Erlaubnis, diese Urteile laut auszusprechen, oder gar, sie herauszuschreiben—auf dem Papier. Vielleicht finden wir heraus, dass wir sogar den schlimmsten Gedanken mit bedingungsloser Liebe begegnen können.

Ich lade dich ein, über jemanden zu schreiben, dem du noch nicht vollständig vergeben hast. Das ist der stärkste Ort, um zu beginnen. Auch dann, wenn du der Person zu 99 Prozent vergeben hast, bist du nicht frei, bis du ihr vollständig vergeben hast. Das eine Prozent, zu dem du diesem Menschen noch nicht vergeben hast, ist der Ort, an dem du in allen Beziehungen feststeckst (einschliesslich der Beziehung zu dir selbst).

Wenn du damit beginnst, deinen urteilenden Finger nach aussen zu richten, dann ist deine Aufmerksamkeit nicht bei dir selbst. Du kannst dich einfach entspannen, du 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, was sie tun sollten. Wir sind uns über sie völlig im Klaren, nicht jedoch über uns selbst.

Wenn du die Untersuchung mit The Work machst, wirst du dich selbst in deinen Gedanken über andere Menschen erkennen. Du wirst erkennen, dass alles, was du im Aussen siehst, eine Spiegelung deiner selbst ist. Du bist der Geschichtenerzähler, der Projektor, der die Geschichten projiziert, und die Welt ist das projizierte Bild deiner Gedanken.

Seit Urzeiten haben die Menschen versucht, die Welt zu verändern, um Glück zu finden. Dies hat noch nie funktioniert, weil das Problem dabei am falschen Ende angegangen wird. The Work zeigt uns, wie wir den Projektor—den Verstand—ändern können, statt das Projizierte. Es ist, als wäre eine Fussel auf der Linse. Wir glauben, dass sich der Fehler auf der Leinwand befindet, und wir versuchen diesen und jenen Menschen zu ändern, dem der Fehler gerade anzuhaften scheint. Aber der Versuch, die projizierten Bilder zu verändern, ist aussichtslos. Wenn wir erkannt haben, wo die Fussel sich befindet, können wir die Linse selbst reinigen. Das ist das Ende des Leidens und der Anfang von ein bisschen Freude im Paradies.

## Wie das Arbeitsblatt ausgefüllt wird

Ich lade dich ein, hart, kindisch und kleinlich zu urteilen. Schreibe mit der Spontaneität eines Kindes, das traurig, wütend, verwirrt oder verängstigt ist. Versuche weder weise noch spirituell oder freundlich zu sein. Jetzt ist der Moment gekommen, vollkommen ehrlich und ohne Zensur über deine Gefühle zu schreiben. Erlaube deinen Gefühlen, sich ohne Angst vor Konsequenzen oder Strafe auszudrücken.

Auf der nächsten Seite findest du ein Beispiel eines ausgefüllten Arbeitsblattes: Urteile über deinen Nächsten. Ich habe über Paul, meinen zweiten Ehemann, geschrieben (und seine Erlaubnis dies hier zu veröffentlichen). Diese Art von Gedanken über ihn hatte ich, bevor mein Leben sich veränderte. Während du es liest, kannst du anstelle von Pauls Namen einen geeigneten Namen aus deinem Leben einfügen.

1. Wer ärgert, frustriert oder verwirrt dich, und warum? Was magst du an ihm/ihr nicht?

*Ich bin wütend auf Paul, weil er mir nicht zuhört. Ich bin wütend auf Paul, weil er mich nicht wertschätzt. Ich mag Paul nicht, weil er Einwände hat, gegen alles was ich sage.*

2. Wie sollte er/sie sich ändern? Was willst du von ihm/ihr?

*Ich will, dass Paul mir seine ganze Aufmerksamkeit schenkt. Ich will, dass Paul mich voll und ganz liebt. Ich will, dass Paul mit mir übereinstimmt. Ich will, dass Paul mehr Sport treibt.*

3. Was genau sollte er/sie tun oder lassen, wie sein, denken oder fühlen? Welchen Rat hast du für ihn/sie?

*Paul sollte nicht so viel fernsehen. Paul sollte mit dem Rauchen aufhören. Paul sollte mir sagen, dass er mich liebt. Paul sollte mich nicht ignorieren.*

4. Brauchst du etwas von ihm/ihr? Was muss er/sie tun, damit du glücklich bist?

*Ich brauche von Paul, dass er mir zuhört. Ich brauche von Paul, dass er mit dem Lügen aufhört. Ich brauche von Paul, dass er mir seine Gefühle mitteilt und emotional zugänglich ist. Ich brauche von Paul, dass er sanft, freundlich und geduldig ist.*

5. Was denkst du über ihn/sie? Erstelle eine Liste. (Denke daran, kleinlich und wertend zu sein.)

*Paul ist unehrlich. Paul ist rücksichtslos. Paul ist kindisch. Er glaubt, er müsse keine Regeln befolgen. Paul ist gefühllos und unzugänglich. Paul ist verantwortungslos.*

6. Was willst du mit dieser Person nie wieder erleben?

*Ich will nie wieder mit Paul leben, wenn er sich nicht verändert. Ich will nie wieder mit Paul streiten. Ich will nie wieder von Paul angelogen werden.*

## **Untersuchung: Die vier Fragen und die Umkehrung**

1. Ist es wahr?
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärest du ohne den Gedanken?  
*und*  
Kehre den Gedanken um.

Untersuchen wir nun, indem wir die vier Fragen anwenden, einen Teil der ersten Aussage unter Nr. 1 unseres Beispiels: *Paul hört mir nicht zu*. Denke bitte, während du weiter liest, an jemanden, dem du noch nicht vollständig vergeben hast.

**1. Ist es wahr?** Frage dich: „Ist es wahr, dass Paul mir nicht zuhört?“ Werde still. Wenn du wirklich die Wahrheit wissen willst, wird die Antwort auftauchen und der Frage begegnen. Lasse deinen Verstand die Frage stellen und warte, bis die Antwort auftaucht.

**2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?** Bedenke folgende Fragen: „Kann ich mit absoluter Sicherheit wissen, dass es wahr ist, dass Paul mir nicht zuhört? Kann ich je wirklich wissen, ob jemand zuhört oder nicht? Höre ich manchmal zu, ohne dass man es mir ansieht?“

**3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?** Wie reagierst du, wenn du glaubst, dass *Paul dir nicht zuhört*? Wie behandelst du ihn? Erstelle eine Liste. Zum Beispiel: „Ich werfe ihm einen bösen Blick zu. Ich unterbreche ihn. Ich bestrafe ihn, indem ich ihn nicht beachte. Ich beginne, schneller und lauter zu sprechen und versuche ihn zu zwingen, mir zuzuhören.“ Fahre fort mit dem Erstellen deiner Liste, während du dich nach

innen wendest und erkennst, wie du dich selbst in dieser Situation behandelst und wie sich das anfühlt. „Ich verschliesse mich. Ich isoliere mich. Ich esse und schlafe viel und über Tage schaue ich viel fern. Ich fühle mich deprimiert und einsam.“ Bemerke all die Auswirkungen, die es hat, wenn du den Gedanken glaubst *Paul hört mir nicht zu*.

**4. Wer wärst du ohne den Gedanken?** Bedenke nun, wer du wärest ohne den Gedanken *Paul hört mir nicht zu*. Wer wärst du, wenn du noch nicht einmal fähig wärest, diesen Gedanken zu denken? Schliesse deine Augen und stelle dir Paul vor, wie er dir nicht zuhört. Stelle dir vor, du hättest den Gedanken nicht, dass *Paul dir nicht zuhört* (oder dass er überhaupt zuhören sollte). Nimm dir Zeit. Nimm zur Kenntnis, was dir offenbart wird. Was siehst du? Wie fühlt sich das an?

**Kehre den Gedanken um.** Die ursprüngliche Aussage, *Paul hört mir nicht zu*, kann in der Umkehrung heissen: „Ich höre Paul nicht zu.“ Ist das genauso wahr oder wahrer? Hörst du Paul zu, wenn du denkst, dass er dir nicht zuhört? Finde drei aufrichtige Beispiele dafür, wie diese Umkehrung in deinem Leben wahr ist.

Eine andere Umkehrung ist: „Ich höre mir nicht zu.“ Eine dritte lautet: „Paul hört mir zu.“ Finde für jede entdeckte Umkehrung, drei aufrichtige Beispiele, wie sie in deinem Leben wahr ist.

Nachdem du dir für diese Umkehrungen Zeit genommen hast, fährst du üblicherweise mit der Untersuchung fort, indem du dir die nächste Aussage unter Nr. 1 auf deinem Arbeitsblatt vornimmst—*Paul wertschätzt mich nicht*—und dann jede weitere Aussage des Arbeitsblattes.





## Du bist an der Reihe: Das Arbeitsblatt

Du weißt nun genug, um The Work auszuprobieren. Als erstes bringst du deine Gedanken zu Papier. Wähle eine Person oder eine Situation und schreibe. Benutze kurze, einfache Sätze. Denke daran, mit dem Finger auf andere zu zeigen. Schreibe aus deiner jetzigen Perspektive oder aus der Perspektive, die du als fünf- oder fünfundzwanzigjähriger hattest. Bitte schreibe zu diesem Zeitpunkt nicht über dich selbst.

**1. Wer ärgert, frustriert, enttäuscht oder verwirrt dich, und warum? Was ist es an ihm/ihr, das du nicht magst?** (Denke daran: sei unnachsichtig, kindisch und kleinlich.) Ich mag nicht (ich bin wütend, traurig, ängstlich, verwirrt etc. auf) (Name) weil \_\_\_\_\_.

**2. Wie sollte er/sie sich ändern? Was willst du von ihm/ihr?** Ich will, dass (Name) \_\_\_\_\_.

**3. Was genau sollte er/sie tun oder lassen; wie sein, denken oder fühlen? Welchen Rat hast du für ihn/sie?** (Name) sollte/sollte nicht \_\_\_\_\_.

**4. Brauchst du etwas von ihm/ihr? Was muss er/sie tun, damit du glücklich bist?** (Nimm an, es sei dein Geburtstag und du könntest dir alles wünschen, was du willst.) Ich brauche von (Name) dass \_\_\_\_\_.

**5. Was denkst du über ihn/sie? Erstelle eine Liste. (Sei weder rational noch freundlich.)** (Name) ist \_\_\_\_\_.

**6. Was willst du mit dieser Person nie wieder erleben?** Ich will nie wieder \_\_\_\_\_.

## Du bist an der Reihe: Die Untersuchung

Hinterfrage nun Aussage für Aussage deines Arbeitsblattes und kehre sie um. (Wenn du Hilfe brauchst, kehre zurück zum Beispiel auf den Seiten 7-8.) Sei während dieses Prozesses offen für Möglichkeiten, die über das, was du zu wissen glaubst, hinaus gehen. Es gibt nichts Aufregenderes als den „Ich-weiß-nicht Verstand“.

Es ist wie Tauchen. Stelle die Frage und warte. Lasse die Antwort dich finden. Ich nenne es, das Herz trifft den Verstand: die freundlichere Polarität des Verstandes (die ich das Herz nenne) trifft die Polarität, die verwirrt ist, weil sie noch nicht untersucht wurde. Wenn der Verstand aufrichtig fragt, wird das Herz antworten. Du wirst beginnen, Dinge über dich und deine Welt zu enthüllen. Enthüllungen, die dein Leben für immer verändern werden.

Schau dir nun die erste Aussage an, die du als Antwort auf die erste Frage aufgeschrieben hast, und stelle dir die folgenden Fragen:

### 1. Ist es wahr?

Die Wirklichkeit ist für mich das, was wahr ist. Die Wahrheit ist, was immer du vor dir hast, was immer gerade geschieht. Ob du es nun magst oder nicht, es regnet gerade. „Es sollte nicht regnen“ ist nur ein Gedanke. In der Realität gibt es kein „sollte“ oder „sollte nicht“. Das sind lediglich Gedanken, die wir der Realität überstülpen. Ohne „sollte“ und „sollte nicht“ können

wir die Wirklichkeit erkennen wie sie ist und das gibt uns die Freiheit, effizient, klar und vernünftig zu reagieren.

Nimm dir Zeit, die erste Frage zu beantworten. The Work handelt vom Entdecken deiner inneren Wahrheit. Nun hörst du auf deine eigenen Antworten, nicht auf die Antworten anderer Menschen und nicht auf das, was du gelehrt wurdest. Dies kann sehr beunruhigend sein, da du den Bereich des Unbekannten betrittst. Während du dich in die Tiefe begibst, erlaube deiner inneren Wahrheit aufzusteigen und der Frage zu begegnen. Sei sanft und gib dich der Befragung hin. Lasse dich von der Erfahrung vereinnahmen.

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

Wenn du die erste Frage mit Ja beantwortet hast, frage dich, ob du mit absoluter Sicherheit wissen kannst, dass das wahr ist? In vielen Fällen sieht es aus, als sei die Aussage wahr. Natürlich! Deine Gedanken gründen auf den Überzeugungen deines gesamten Lebens.

Nach meinem Erwachen zur Wirklichkeit 1986 fiel mir oft auf, dass Menschen in Unterhaltungen, in den Medien und in Büchern Aussagen wie die folgenden machten: „Es gibt nicht genug Verständnis in der Welt.“ „Es gibt zu viel Gewalt.“ „Wir sollten einander 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 sie sich in mir nicht friedlich anfühlten.

Wenn ich zum Beispiel die Geschichte hörte, „Die Menschen sollten mehr lieben“, tauchte in mir die Frage auf: „Kann ich mir absolut sicher sein, dass das wahr ist? Kann ich wirklich in mir und für mich wissen, dass die Menschen mehr lieben sollten? Sogar, wenn die ganze Welt mir dies erzählt, ist es wirklich wahr?“ Und zu meinem Erstaunen, entdeckte ich, als ich in mich hineinhörte, dass die Welt ist, was sie ist—nicht mehr und nicht weniger. Was die Wirklichkeit betrifft, da gibt es kein „wie sie sein sollte“. Sie ist, wie sie ist, genau so, wie sie in diesem Moment ist. Die Wahrheit existiert *vor* jeder Geschichte. Und jede Geschichte, *bevor* sie hinterfragt wurde, hält uns davon ab, zu sehen was wahr ist.

Nun konnte ich endlich jede unangenehme Geschichte hinterfragen. „Kann ich wirklich wissen, dass das wahr ist?“ Und sowohl die Antwort wie die Frage war eine Erfahrung: Nein. Ich stand verwurzelt in dieser Antwort—allein, friedvoll, frei.

Wie konnte Nein die richtige Antwort sein? Jeder, den ich kannte, und all die Bücher sagten, die Antwort sei Ja. Und ich entdeckte, dass die Wahrheit für sich selbst steht und sich von niemandem etwas diktieren lässt. Im Erleben dieses inneren Nein entdeckte ich, dass die Welt immer ist, wie sie sein sollte, ob ich nun etwas dagegen habe oder nicht. Ich begann, die Wirklichkeit von ganzem Herzen willkommen zu heißen. Ich liebe die Welt – bedingungslos.

Wenn deine Antwort immer noch ein Ja ist, gut. Wenn du glaubst, du kannst mit absoluter Sicherheit wissen, dass es wahr ist, ist es in Ordnung mit Frage 3 fort zu fahren.

## **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 ein ungutes Gefühl gibt, eine Störung, die von relativ unbedeutend bis hin zu Angst und Panik reicht—wenn du einen Gedanken glaubst.

Nachdem die vier Fragen mich gefunden hatten, nahm ich Gedanken wie, „Menschen sollten mehr lieben“, wahr und gleichzeitig sah ich, dass sie ein unangenehmes Gefühl auslösten. Ich nahm wahr, dass vor dem Gedanken Frieden in mir war. Mein Verstand war ruhig und heiter. Das ist es, was ich ohne meine Geschichte bin. Und in der Stille des Bewusstseins begann ich die Gefühle wahrzunehmen, die vom Anhaften und Glauben von

Gedanken herrühren. In der Stille konnte ich erkennen, dass es zu unangenehmen und traurigen Gefühlen führt, wenn ich einen Gedanken glaube. Durch die Frage: „Wie reagiere ich, wenn ich glaube, dass Menschen mehr lieben sollten?“, sah ich, dass ich nicht nur ein unangenehmes Gefühl hatte (das war offensichtlich), sondern auch mit inneren Bildern reagierte, die bewiesen, dass ich recht hatte. Ich bewegte mich hinein in eine Welt – die nicht existierte. Ich reagierte mit Anspannung in meinem Körper, sah die Welt durch verängstigte Augen, eine Schlafwandlerin, jemand in einem endlosen Albtraum. Die Untersuchung war das Mittel zur Veränderung.

Ich liebe die dritte Frage. Wenn du beginnst, sie für dich selbst zu beantworten, wenn du beginnst Ursache und Wirkung deiner Gedanken zu erkennen, beginnt all dein Leiden sich zu entwirren.

#### **4. Wer wärest du ohne diesen Gedanken?**

Das ist eine sehr kraftvolle Frage. Stell dir vor, du seiest in der Gegenwart der Person, über die du geschrieben hast. Sieh, wie sie das tut, was sie deiner Meinung nach nicht tun sollte. Und nun, nur für eine Minute oder zwei, schließe deine Augen und stell dir vor, wer du wärest, wenn du diesen Gedanken nicht denken würdest. Wie wäre dein Leben anders in dieser Situation ohne den Gedanken? Halte deine Augen geschlossen und sieh die Person ohne deine Geschichte. Was siehst du? Wie fühlst du dich ohne deine Geschichte? Was ziehst du vor – mit oder ohne die Geschichte? Was ist freundlicher? Was ist friedlicher?

Für manche Menschen ist ein Leben ohne ihre Geschichte buchstäblich nicht vorstellbar. Sie haben keine Bezugspunkte dafür. Daher ist „ich weiß es nicht“, eine häufige Antwort. Andere antworten, „Ich wäre frei“, „Ich wäre friedvoll“, „Ich würde mehr lieben“. Du kannst auch sagen: „Ich wäre klar genug, um die Situation zu verstehen und mich entsprechend zu verhalten.“ Ohne unsere Geschichten sind wir nicht nur in der Lage, uns klar und angstfrei zu verhalten, wir werden zum Freund, zum guten Zuhörer. Wir sind Menschen, die ein glückliches Leben leben. Wertschätzung und Dankbarkeit sind uns so selbstverständlich wie das Atmen. Zufriedenheit ist ein natürlicher Zustand für jemanden, der weiß, dass es nichts zu wissen gibt und dass wir hier und jetzt alles haben, was wir brauchen.

## **Kehre den Gedanken um.**

Für die Umkehrung schreibst du deine Aussage um. Schreibe sie zuerst so, als sei sie über dich geschrieben. Schreibe deinen eigenen Namen an die Stelle des Namens der anderen Person. Aus „er“ oder „sie“ wird „ich“. Zum Beispiel wird „Paul sollte freundlich zu mir sein“ umgekehrt zu „Ich sollte freundlich zu mir sein“ und „Ich sollte freundlich zu Paul sein“. Eine andere Umkehrung ist die 180-Grad Umkehrung ins extreme Gegenteil: „Paul sollte nicht freundlich zu mir sein.“ Er sollte nicht freundlich sein, weil er es nicht ist (meiner Ansicht nach). Es geht hier nicht um Moral, sondern um das, was im Moment wahr ist.

Vielleicht findest du drei oder vier oder mehrere Umkehrungen zu einem Satz. Oder da ist nur eine, die sich wahr für dich anfühlt. Finde heraus, welche der Umkehrungen wahr oder wahrer als die Originalaussage ist. Zum Beispiel scheint die Umkehrung „Ich sollte freundlich zu mir sein“ wahr oder sogar wahrer als die Originalaussage, dass Paul freundlich zu mir sein sollte, denn wenn ich das denke, werde ich aufgebracht und ärgerlich und verursache mir eine Menge Stress. Ich bin dann nicht freundlich zu mir. Wenn ich freundlich zu mir wäre, bräuchte ich nicht auf die Freundlichkeit anderer zu warten. „Ich sollte freundlicher zu Paul sein.“ Diese Aussage ist ebenfalls mindestens genauso wahr wie die Originalaussage. Wenn ich denke, dass Paul freundlich zu mir sein sollte, und ich aufgebracht und ärgerlich bin, behandle ich Paul sehr unfreundlich – vor allem in meinem Denken. Laß mich bei mir beginnen und selber so agieren, wie ich möchte, dass er agiert. „Paul sollte nicht freundlich sein“ ist in jedem Fall wahrer als das Gegenteil. Er sollte nicht freundlich sein, weil er es nicht ist. Das ist die Realität.

Die Umkehrungen sind ein kraftvoller Teil von The Work. So lange du denkst, das Problem läge im Außen, so lange du denkst, jemand anderes sei für dein Leiden verantwortlich – bleibt die Situation hoffnungslos. Du wirst für immer in der Opferrolle verharren, ein Opfer im Paradies. Beginne also, die Wahrheit zu dir nach Hause zu bringen und übernimm Verantwortung für deine Freiheit. Die Untersuchung, verbunden mit den Umkehrungen, ist der schnellste Weg zur Selbstverwirklichung.

## **Die Umkehrung der Nummer 6**

Die Umkehrungen für die Antworten zur sechsten Frage des Arbeitsblattes: Urteile-über-deinen-Nächsten unterscheiden sich ein wenig von den anderen Umkehrungen. Wir ersetzen „Ich will nie mehr erleben, dass ...“ durch „Ich bin bereit zu erleben, dass ....“ und „Ich freue mich darauf, dass ....“

Zum Beispiel „Ich will nie mehr mit Paul diskutieren“ wird umgekehrt zu „Ich bin bereit wieder mit Paul zu diskutieren“ und „Ich freue mich darauf, wieder mit Paul zu diskutieren“.

Diese Umkehrung handelt davon, das Leben willkommen zu heißen. Zu sagen „Ich bin bereit“ und es auch so zu meinen, kreierte Offenheit, Kreativität und Flexibilität. Jeder Widerstand, den du vielleicht hast, wird aufgeweicht. Du wirst

lockerer, anstatt hoffnungslos Willenskraft oder Gewalt anzuwenden, um eine Situation aus deinem Leben zu verbannen. Zu sagen und zu meinen, „Ich freue mich darauf ...“ öffnet dich für das Leben, das sich vor dir entfaltet.

Es ist gut einzusehen, dass das gleiche Gefühl oder die gleiche Situation erneut auftauchen könnten – und sei es in deinen Gedanken. Wenn du verstehst, dass Leiden und Unannehmlichkeiten eine Aufforderung zur Untersuchung sind, wirst du beginnen, unangenehmen Gefühlen freudig entgegen zu sehen. Vielleicht wirst du sie als Freunde wahrnehmen, die dir zeigen, was du noch nicht tiefgehend genug untersucht hast. Es ist nicht länger notwendig, auf Menschen und Situationen zu warten, um Frieden und Harmonie zu erleben. The Work ist der direkte Weg, dein eigenes Glück in die Hand zu nehmen.

## 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 schreibe über jemand anderen. Richte am Anfang The Work nach außen und du wirst vielleicht entdecken, dass alles außerhalb von dir eine direkte Widerspiegelung deiner Gedanken ist. Es geht nur 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, dies zu untersuchen und es umzukehren, ist der schnelle Weg zu Verständnis und Selbsterkenntnis.

*F Ich habe dich sagen hören, dass die Wirklichkeit gut ist. Was ist mit Krieg, Vergewaltigung und all diesen furchtbaren Dingen in der Welt? Duldest du sie einfach stillschweigend?*

**A** Ganz im Gegenteil. Ich bemerke, dass ich leide, wenn ich glaube, dass es das alles nicht geben sollte, obwohl es das gibt. Kann ich den Krieg in mir beenden? Kann ich aufhören, mir selbst und anderen mit meinen Gedanken und Handlungen Gewalt anzutun? Wenn ich da nicht ansetze, fahre ich in mir genau mit dem fort, was ich in der Welt beenden möchte. Ich beginne damit, mein eigenes Leid, meinen eigenen Krieg zu beenden. Und das ist eine Lebensaufgabe.

*F Was du also sagst, ist, dass ich die Wirklichkeit einfach akzeptieren sollte, wie sie ist, und mich nicht mit ihr anlegen sollte. Ist das richtig?*

**A** The Work sagt nicht, was irgend jemand tun oder nicht tun sollte. Wir fragen einfach: „Welche Auswirkung hat es, wenn ich mich mit der Wirklichkeit anlege? Wie fühlt sich das an?“ In dieser Arbeit erforschen wir die Ursachen und Wirkungen des Anhaftens an schmerzhaft Gedanken, und in der Untersuchung finden wir unsere Freiheit. Einfach 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 möchte: Was ich möchte, ist das, was ist. Dies ist nicht nur interessant, es ist ekstatisch! Wenn ich möchte, was ich habe, sind Gedanken und Handlungen nicht länger von einander getrennt; sie bewegen sich als eins, ohne Konflikt. Wenn du jemals denkst, es fehle dir etwas, schreibe deine Gedanken auf und untersuche sie. Das Leben braucht keine Zukunft. Alles, was ich brauche, ist vorhanden und ich muss nichts dafür tun. Es gibt nichts Aufregenderes als Lieben was ist.

**F** Was ist, wenn ich mit anderen Menschen kein Problem habe? Kann ich auch über Sachen wie z.B. meinen Körper schreiben?

**A** Ja. Mache The Work über jedes Thema, das dir Stress verursacht. Sobald dir die vier Fragen und die Umkehrung vertrauter werden, kannst du auch Themen wie den Körper, Krankheit, Karriere oder sogar Gott wählen. Verwende dann bei den Umkehrungen einfach den Begriff „mein Denken“ an Stelle des Subjekts.

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

Ist es nicht das, was du wirklich willst – eine ausgeglichene, gesunde Denkweise? War ein kranker Körper jemals ein Problem, oder ist es dein Denken über den Körper, welches das Problem verursacht? Untersuche dieses. 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 das Leben. Für Freiheit ist kein gesunder Körper erforderlich. Befreie dein Denken.

**F** Wie kann ich lernen, jemandem zu vergeben, der mich sehr verletzt hat?

**A** Urteile über deinen „Feind“, schreibe es auf, stelle die vier Fragen und kehre deine Urteile um. Entdecke, dass Vergebung bedeutet zu erkennen, dass das, wovon du gedacht hast, es sei passiert, gar nicht passiert ist. Niemand hat jemals einen anderen verletzt. Niemand hat je etwas Schreckliches getan. Es gibt nichts Schreckliches außer deine nicht hinterfragten Gedanken über das, was passiert ist. Immer, wenn du leidest: Untersuche, betrachte die Gedanken, die du denkst, und befreie dich. Sei ein Kind. Beginne mit dem Verstand, der nichts weiß. Mache deine Ignoranz zu Freiheit.

**F** Ist die Untersuchung ein Denkprozess? Wenn nicht, was ist sie dann?

**A** Die Untersuchung scheint ein Denkprozess zu sein, aber tatsächlich 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. Mit The Work lernen wir, nicht vor unseren Gedanken zu flüchten oder sie zu unterdrücken, sondern ihnen mit offenen Armen zu begegnen.

## “Katie-ismen”

Wenn du der Wirklichkeit widersprichst, verlierst du – jedes Mal zu hundert Prozent.

Das ‘Ich’ liebt nicht – es will etwas.

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

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

Ein unhinterfragter Verstand ist das einzige Leiden.

Entweder du glaubst, was du denkst, oder du stellst es in Frage. Es gibt keine andere Wahl.

Niemand kann mich verletzen, das ist meine Aufgabe.

Das Schlimmste das jemals passiert ist, ist ein unhinterfragter Gedanke.

Gesundheit leidet nicht, niemals.

Wenn ich denke, du seiest mein Problem, bin ich verrückt.

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

Du verabschiedest dich von der Wirklichkeit, wenn du glaubst es gäbe einen berechtigten Grund zu leiden.

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

Mir ist völlig klar, dass mich die ganze Welt liebt. Ich erwarte nur nicht von allen, dass ihnen das schon bewusst ist.

Es gibt keine körperlichen Probleme – nur mentale.

Die Realität ist Gott, weil sie regiert.

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

Der Wirklichkeit zu widersprechen ist wie der Versuch einer Katze das Bellen beizubringen – hoffnungslos.

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



Vergebung bedeutet zu erkennen, dass das, was du dachtest sei passiert, nicht passiert ist.

Dankbarkeit ist was wir sind – ohne unsere Geschichte.

## Kommentare zu *Lieben was ist*

„Grosser Gott! Woher kommt Byron Katie? Ihre Arbeit ist erstaunlich wirksam – ein einfaches Gegenmittel zum Leiden, das wir uns unnötigerweise erschaffen. Sie fordert uns auf, nichts zu glauben, und bietet uns einen erstaunlich einfachen und wirksamen Weg an, um das Gewirr von Täuschungen, in das wir uns verwickeln, zu durchschneiden.“

**David Chadwick**

Autor von: *Shunryu Suzuki oder die Kunst ein Zen-Meister zu werden (Crooked Cucumber: The Life and Zen Teaching of Shunryu Suzuki)*

„Nimm mal an, du könntest einen einfachen Weg finden, dein Leben in Liebe zu umarmen, aufzuhören mit der Wirklichkeit zu hadern und Heiterkeit inmitten von Chaos zu bewahren. Genau das bietet *Lieben was ist*. Es ist nichts weniger, als ein revolutionärer Weg, dein Leben zu leben. Die Frage ist: Sind wir mutig genug, ihn anzunehmen?“

**Erica Jong**

Autorin von: *Angst vorm Fliegen (Fear of Flying)*

„Wenn ich jedem Menschen ein Buch schenken könnte, dann wäre es dieses Buch. Ich bin ein christlicher Priester und ich gebe dieses Buch vor der Bibel aus. Es ist sprichwörtlich der Schlüssel zum Ende allen Leidens. Die Information, die es enthält, kann alle Selbsthilfebücher ersetzen. So transformierend ist es.“

- J.B., Nemaquin, PA (auf Amazon.com)

„Ich bin 52 Jahre alt und nicht jemand, der an einer Beziehung arbeitet oder herausfinden will, warum seine Frau ihn betrogen hat. Ich bin ein körperbehinderter Kriegsveteran und leide seit mehr als dreissig Jahren an paranoider Schizophrenie. Vor einigen Wochen traf ich meinen Freund Fred, er brachte mir *Lieben was ist*. ‚Laß uns das ausprobieren‘, sagte er und begleitete mich durch den Prozess. ‚Wer wärest du ohne diesen Gedanken?‘ Ich sank hinein, in das, was ich wäre ohne diesen Gedanken. Jemand der einfach seine Beziehungen zu anderen Menschen genießt, Ideen austauscht, Zeit verbringt. Ich fühlte mich ... frei.

In zwanzig Minuten lösten sich Jahre des Ärgers und der Verwirrung einfach auf.

Lange Zeit habe ich Veteranen erlebt, die gegen den Horror kämpften, der ihr Leben so dramatisch verändert hat. Heute wünsche ich mir, jemand hätte wie mein Freund Fred mit *Lieben was ist*, Stift und Papier mit ihnen gesessen. Wem würde es geholfen haben, frage ich mich? Drei Jahrzehnte später weiß ich, dass es mir geholfen hat und ich habe anderen Veteranen nur eins zu sagen: Ihr, die für die Freiheit gekämpft habt, jetzt ist eure Zeit gekommen, frei zu sein. Macht The Work.“

- J.M.L., Reno, Nevada, USA

## **Die School für The Work**

Die School ist das endgültige, 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, denen du dein Leben lang unbewusst anhaftetest. Der Lehrplan der School ist ein lebendiger, sich entwickelnder Prozess, der auf den Erfahrungen früherer Studenten aufbaut, um sich mit den Bedürfnissen der Teilnehmer zu verändern. Jede Übung wird von Katie angeleitet und ist zugeschnitten auf die teilnehmenden Personen – keine zwei Schulen sind gleich. Und nach neuen Tagen mit Katie bist du das auch nicht mehr. „Wenn die vier Fragen in dir zum Leben erwacht sind, wird dein Geist klar, und dadurch auch das Leben, das du projizierst. Das ist radikaler als alles, was du dir vorstellen kannst.“

## **Wochenend-Workshops**

Die Wochenend-Workshops sind eine Gelegenheit, die Kraft von der School in einem zweitägigen Kurs zu erleben. Katie führt die Teilnehmer durch einige ihrer kraftvollsten Übungen, die so gestaltet sind, dass sie ihren eigenen Transformationsprozess spiegeln, den sie nach ihrem Erwachen zur Wirklichkeit durchlief. 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.

## **Der Laden von The Work**

Ein beliebter und unterhaltsamer Weg, das eigene Verständnis von „The Work“ zu vertiefen, besteht darin, Katie zuzuhören, während sie mit anderen arbeitet. Ihre Gewandtheit, ihre Balance zwischen Festigkeit und Mitgefühl, und ihr bekannter Sinn für Humor sorgen für gute Unterhaltung und kraftvolle Erkenntnisse. Der ‚The Work Store‘ bietet CD’s, Videos und DVD’s an, auf denen Katie meisterhaft mit Menschen aus dem Publikum an Themen wie Sex, Geld, Eltern, Beziehungen, Arbeit und vielem anderen arbeitet.

## **The Work im Internet**

Katie und The Work sind jederzeit erreichbar auf [www.thework.com](http://www.thework.com). Wenn du die Website besuchst, hast du die Möglichkeit Videoclips mit Katie anzuschauen, ihren Veranstaltungskalender aufzurufen, dich zu einer School für The Work anzumelden. Du findest die Instruktionen zum Anrufen der Hotline, der

Teilnahme am Round Robin – mit einem neuen Partner jeden Monat. Lerne das Institut für The Work (Institute for The Work) kennen, lade dir Arbeitsblätter herunter, höre dir Radiointerviews an, bestelle dir den kostenlosen Newsletter oder kaufe im Internet-Shop ein. Umfangreiche Informationen und Ressourcen über Katie und The Work gibt es auf [www.thework.com](http://www.thework.com) und [www.thework.com/deutsch](http://www.thework.com/deutsch).

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



Werde Teil des Instituts für The Work of Byron Katie und vertiefe deine Erfahrung mit The Work. Das Institut bietet das einzige, offizielle Programm zur Zertifizierung von Begleitern für The Work of Byron Katie an und es bietet Absolventen der School mit Hilfe der Work-Gemeinschaft eine Möglichkeit, sich weiterhin aktiv und intensiv mit The Work auseinander zu setzen. Ob du dich zum Zertifizierungsprogramm anmeldest oder nicht, die Work-Gemeinschaft mit ihren Foren ist eine aufregende, interaktive Schnittstelle, in der Mitglieder aus der ganzen Welt zueinander finden und relevante Themen diskutieren, um voneinander mehr über The Work zu lernen. Es gibt Katies „Topic of the Month“ (Thema des Monats) und du kannst chatten zu Themen wie Beziehung, Erziehung, Sucht und was immer du in ein Forum einbringen möchtest. Gehe zu [www.instituteforthework.com](http://www.instituteforthework.com).

## Turnaround House für The Work



Das Turnaround House ist ein 28-tägiges Programm, das der eigentlichen Sucht begegnet, auf die alles hinausläuft: Der Abhängigkeit des Verstandes von den nicht hinterfragten Gedanken, die alles Leiden dieser Welt verursachen. Es beruht auf *The Work of Byron Katie*, diesem einfachen, kraftvollen Prozess, den bereits Millionen von Menschen – Süchtige, Kriegsveteranen, Gefängnisinsassen, Studenten, Angestellte, Politiker, Beschäftigte im Gesundheitswesen – genutzt haben, um sich von tiefsitzenden, unsinnigen Verhaltensweisen zu befreien. Das Turnaround House ist die einzige von Byron Katie anerkannte Einrichtung, die The Work als Rehabilitationsprogramm nutzt. Mit ihren zertifizierten Mitarbeitern leitet Byron Katie dich in einer ökologischen, unterstützenden und sicheren Umgebung durch ein Programm, das entwickelt und gestaltet wurde, um dein Leben radikal umzukehren. Die Nachbetreuung ist kostenfrei und gilt lebenslang.

## Die vier Fragen

Hier sind noch einmal die vier Fragen. Viele drucken sie auf eine kleine Karte, um sie immer bei sich zu haben.

1. Ist es wahr?
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärst du ohne den Gedanken?

Kehre den Gedanken um. Finde drei aufrichtige Beispiele dafür, wie jede Umkehrung in deinem Leben wahr ist.

© 2008 Byron Katie Inc. All rights reserved.