

Colette Grünbaum

# Perlen tauchen

mit **THE WORK of BYRON KATIE**

52 Anker im Gedankenstrom



<b>Danksagung</b> .....	<b>9</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>10</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>13</b>
Die Magie des Fragens .....	14
Die Kraft deiner Antworten .....	16
Die Quelle – Byron Katie .....	16
<b>Grundlagen von THE WORK</b> .....	<b>19</b>
Eintauchen in die Welt der Gedanken – Das Arbeitsblatt ausfüllen .....	19
Worüber schreiben wir? – Warum urteilen wir über andere? .....	20
Das Arbeitsblatt „Urteile über deinen Nächsten“ .....	21
Die Untersuchung – Meditative Selbsterforschung .....	22
Die Umkehrung – Neue Sichtweisen und Perspektiven .....	24
Die Umkehrung von zweiteiligen Sätzen .....	26
Das Arbeitsblatt weiter bearbeiten .....	27
Das Arbeitsblatt „Untersuche eine Überzeugung“ .....	30
<b>Sequenz 1: Eintauchen in THE WORK</b> .....	<b>33</b>
1 Am Anfang war ein Gedanke – Stress entsorgen .....	34
2 Urteile über deinen Nächsten – Die Klagemauer: das Arbeitsblatt .....	36
3 Kehre den Gedanken um – Der Blick in den Spiegel .....	38
4 Gefühle als Wecker – Dem Leiden auf der Spur .....	40
<b>Sequenz 2: THE WORK – eine Meditation</b> .....	<b>43</b>
5 Der Blick nach innen – Verletzlich und stark .....	44
6 Ist es wirklich wahr? – Überzeugungen entlarven .....	46
7 Wie reagierst du? – Das Erforschen der Innenwelt .....	48
8 Wer wärst du ohne den Gedanken? – Stille Schritte .....	50

<b>Sequenz 3: Drei Arten von Angelegenheiten</b> .....	<b>53</b>
9 Mein Ding, dein Ding – Ein Weg aus der Verstrickung .....	54
10 Verantwortung abschieben – Mach mich glücklich! .....	56
11 Ein Rucksack voller Verantwortung – Die Arroganz des Unentbehrlichseins .....	58
12 Nach Hause kommen – Zurück in die Klarheit .....	60
<b>Sequenz 4: Die größten Lehrer</b> .....	<b>63</b>
13 Das nervt! – Perlen im Alltag .....	64
14 Tägliche Reibereien – Dein Guru daheim .....	66
15 Er/Sie liebt mich nicht – Versöhnung mit dem, was ist .....	68
16 Die Umkehrungen leben – Wenn das Herz überfließt .....	70
<b>Sequenz 5: Familienbände</b> .....	<b>73</b>
17 Der weibliche Ursprung – Begegnung mit der Mutter .....	74
18 Der männliche Ursprung – Begegnung mit dem Vater .....	76
19 Vom Mangel in die Fülle – Frieden mit der eigenen Herkunft .....	78
20 Von nichts kommt nichts – Mantren aus Kultur und Familie .....	80
<b>Sequenz 6: Glückskinder</b> .....	<b>83</b>
21 Vorwärts in die Kindheit – Die Wunden der Vergangenheit .....	84
22 Ich will nur dein Bestes – Sorgen entlarven .....	86
23 Bitte nicht helfen! – Hilflos glücklich .....	88
24 Rollenspiele – Abschied von Ansprüchen .....	90
<b>Sequenz 7: Anerkennung und Wertschätzung</b> .....	<b>93</b>
25 Sisyphus – Ich bin nicht gut genug .....	94
26 Ich brauche deine Anerkennung – Hin zur Quelle .....	96
27 Finden, was ist – Schenk dir was! .....	98
28 Vom Blick der anderen – Eine Unabhängigkeitserklärung .....	100

<b>Sequenz 8: Arbeit, Geld und Sicherheit</b> .....	<b>103</b>
29 Job oder Berufung – Zwischen Tun und Sein .....	104
30 Konkurrenz – Neid, dein Entwicklungshelfer .....	106
31 Das liebe Geld – Ein Plädoyer für Reichtum .....	108
32 Sicherheit – Halt in sich selbst finden .....	110
<b>Sequenz 9: Klare Kommunikation</b> .....	<b>113</b>
33 Ich weiß! Weiß ich? – Mit dem Herzen hören .....	114
34 Danke und Nein! – Mein Nein zu dir ist ein Ja zu mir .....	116
35 Bitten statt betteln – Eine Übung in Mut und Demut .....	118
36 Sie haben recht! – Kritik als Geschenk .....	120
<b>Sequenz 10: Sucht und Suche</b> .....	<b>123</b>
37 Ich kann nicht ohne – Vom Genuss zum Verdruss .....	124
38 Sex? – Lust im Abo .....	126
39 Komm! – Geh! – Getrieben-Werden oder Getragen-Sein? .....	128
40 Du lieber Gott! – Reklamationen beim Universum .....	130
<b>Sequenz 11: Schuld und Scham</b> .....	<b>133</b>
41 Du bist schuld! – Auszug aus dem Opferland .....	134
42 Niemand darf es wissen – Ich, der verheimlichte Täter .....	136
43 Das Gewicht der Schuld – Wiedergutmachung .....	138
44 Im Korsett der Scham – Befreite Selbstliebe .....	140
<b>Sequenz 12: Körper, Krankheit, Tod</b> .....	<b>143</b>
45 Befangen im Körper – Versöhnung mit dem Spiegel .....	144
46 Reife und Zerfall – Mit Runzeln schmunzeln .....	146
47 Letzten Endes – Wie der Tod seinen Schrecken verliert .....	148
48 Im ewigen Kreislauf – Meditation über die Vergänglichkeit .....	150

<b>Sequenz 13: Wer bin ich ohne meine Geschichte?</b> .....	<b>153</b>
49 Recht haben oder frei sein – Der Kampf des Egos .....	154
50 Keine Angst vor dem freien Fall – Geborgen im Loslassen .....	156
51 Das Ende der Suche – Endlich erwachen! .....	158
52 Blick hinter die Schleier – Wer bin ich ohne meine Geschichte? .....	160
Nachwort .....	163
Quellen .....	164
Zur Autorin .....	166

# Einführung

In deinem Inneren liegt ein Schatz: deine Weisheit – deine ganz persönliche Wahrheit. THE WORK ist ein wunderbarer Weg und eine großartige Inspiration, um in die Tiefe des eigenen Wesens einzutauchen und diesen inneren Schatz zu heben. Das vorliegende Buch enthält 52 Anker, die dich einladen, innezuhalten und THE WORK in dein Leben zu integrieren. Bei dieser Methode der Selbstbefragung gilt es, belastende Gedanken zu erkennen und danach deren Wirkung mit vier Fragen zu untersuchen. Bevor wir jedoch beginnen, werfen wir einen Blick zurück auf unser Leben.

Zuerst brabbelten wir, äußerten Laute und dann ein erstes verständliches Wort, und auf dieses Wort folgte ein weiteres und noch eins und noch eins. Es begann ganz unschuldig, indem wir nachahmten, was die Eltern uns vorsagten. Immer mehr Wörter reihten wir aneinander. Immer komplexer wurden unsere Wortgebilde. Und die Eltern freuten sich, ermunterten uns. Das Wort „Ich“ bekam eine besondere Bedeutung. „Ich.“ – „Ich bin.“ – „Ich bin ein Mädchen.“ – „Ich bin ein Mädchen, das ...“ So bildete sich im Lauf der Jahre unsere Identität. Wir entwickelten Vorlieben und Abneigungen, und wir begannen, das Leben auf unsere ganz persönliche Weise zu interpretieren.

Worte erleichtern uns die Kommunikation, doch gleichzeitig verschleiern sie auch. Sie vermögen stets nur auf etwas hinzuweisen, sind aber nie das, worauf sie hinweisen. Der Schleier zwischen uns und der Wirklichkeit entsteht, indem wir Wörtern und Sätzen eine spezifische Bedeutung beimessen, die sich zwischen uns und die Wirklichkeit stellt. Mit Interpretationen und Überzeugungen bauen wir ein Netz um uns herum, das zu unserer eingeschränkten Welt wird. Wir sehen die Welt nicht mehr so, wie sie ist, sondern durch den Filter unserer Gedanken.

Leiden wir unter belastenden Beziehungen oder widrigen Lebensumständen, ist das ein guter Moment, um unsere Gedanken unter die Lupe zu nehmen und sie mit den Fragen von THE WORK zu untersuchen.

## Die Magie des Fragens

Schon Sokrates, ein wichtiger Philosoph der griechischen Antike, wusste, dass letztlich jeder über sich selbst am besten Bescheid weiß, dass es aber zuweilen einer „Hebamme“ bedarf, die mit Fragen hilft, dieses Wissen zu gebären. Zwischen Sokrates und Byron Katie hat es etliche Menschen gegeben, die in der Kunst des Fragenstellens brillierten. Besonders erwähnenswert sind hier Pioniere der Familientherapie wie Virginia Satir und andere Exponenten der Systemischen Therapie, die mit zirkulären Fragen, Skalierungsfragen, paradoxen Fragen, Lösungs- und Ressourcenfragen sowie der berühmten Wunderfrage bei ihren Klienten viel in Bewegung gebracht haben.

Fragen sind in zahlreichen Therapieformen sowie in unterschiedlichen spirituellen Schulungen zentral. Wer sich mit der Kunst des Fragens auseinandersetzt und mit Byron Katies Fragen arbeitet, wird fasziniert sein von der raffinierten Abfolge dieser Fragen. Sie sind einerseits hilfreich im Umgang mit alltäglichen Schwierigkeiten und können uns andererseits einen Geschmack der absoluten Freiheit vermitteln. Die Erfahrung mit der Anwendung von THE WORK bei sich selbst und bei anderen Menschen lässt immer wieder über die klärende und befreiende Wirkung dieser Fragen staunen.

## **Die Fragen von THE WORK sind:**

- 1. Ist das wahr?** (Ja oder Nein. Bei Nein, gehe zu 3).
- 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 diesen Gedanken?**

Im Anschluss an die Fragen folgt die Umkehrung des stressvollen Gedankens.



## Die Kraft deiner Antworten

THE WORK ist weder eine Therapie noch eine Religion. Es ist auch keine mentale Gymnastik. Die Untersuchung ist ein Übungsweg, eine Form der meditativen Selbsterforschung, deren Kraft sich durch die Antworten entfaltet, die wir auf die vier Fragen finden. Wir gehen an diesem Geschenk vorüber, wenn wir sie nicht oder nicht ehrlich beantworten. Wenn wir uns rechtfertigen und recht haben wollen, werden wir mit THE WORK keinen Frieden finden. Im Rechthaben ist unser Verstand Meister. Er findet leicht Beweise für das, was er glaubt. Doch hat uns dies jemals wirklich geholfen?

THE WORK entfaltet seine Wirkung auch nicht, wenn bei der Beantwortung der Fragen nicht die Liebe zur Wahrheit im Vordergrund steht. Versuchen wir mit der Untersuchung ein bestimmtes Resultat zu erwirken, zum Beispiel einen anderen Menschen zu verändern, ein Suchtverhalten oder ein Schuldgefühl loszuwerden, so sind die Antworten durch dieses Motiv beeinflusst und nicht mehr jene Wahrheit, die in uns aufsteigt und erfahrbar wird, wenn wir ohne Erwartung – ohne zu wissen – in den Prozess des Fragens eintauchen.

**Vorsicht!** Wer sich auf THE WORK einlässt, riskiert, sich selbst zu verändern und der zu werden, der er wirklich ist!

## Die Quelle – Byron Katie

Byron Katie, Amerikanerin, Mutter von drei erwachsenen Kindern, war eine erfolgreiche Geschäftsfrau. Ihrer Umgebung erschien sie wie die Verkörperung des American Dream: schön, reich, angesehen und glücklich verheiratet. Doch nach und nach zerbrach dieses Image, da sie zunehmend unter Depressionen, Alkoholismus, Esssucht, Nikotin- und Medikamentenabhängigkeit litt. Am tiefsten Punkt ihrer Lebenskrise angelangt, lebte Byron Katie einige Zeit in einem Heim für Frauen mit Essstörungen.

Im Alter von 43 Jahren, im Februar 1986, erwachte sie im Dachzimmer dieses Heims in einem völlig veränderten Bewusstseinszustand. Wie sie selbst sagt, erwachte sie zur Realität:

„Ich erkannte, dass ich leide, wenn ich meine Gedanken glaube, und dass ich nicht leide, wenn ich sie nicht glaube – und dass dies auf jeden Menschen zutrifft. So einfach ist Freiheit. Ich habe entdeckt, dass Leiden freiwillig ist. Ich habe eine Freude in mir gefunden, die nie mehr verschwunden ist, für keinen Moment. Diese Freude ist in uns allen – immer.“

Bald sprach sich herum, dass in Barstow, Kalifornien, USA, eine weise Frau lebe. Die Menschen pilgerten zu ihr und begannen sie einzuladen. Byron Katie vermittelte ihnen „THE WORK“, wie sie den oben beschriebenen Frageprozess nannte, der an jenem Februarmorgen in ihr erwacht war. Sie wurde in immer mehr Länder weltweit eingeladen, und die Hörschaft wuchs. Inzwischen haben Millionen von Menschen in Live-Veranstaltungen, über Bücher, CDs, Youtube und andere Medien erfahren, wie man mit „THE WORK of Byron Katie“ das Geschenk innerer Klarheit finden und bewahren kann.

Byron Katie lebt mit ihrem Ehemann, Stephen Mitchell, in Ojai, Kalifornien.



»Während du deine Identität verlierst,  
entdeckst du dich selbst.«

Byron Katie

## Grundlagen von THE WORK

Die folgende Beschreibung, wie du THE WORK anwenden kannst, ist sehr detailliert. Sie enthält die Grundlagen der Arbeit, aufgezeigt an einem konkreten Beispiel. Wenn du damit schon vertraut bist, kannst du diesen Abschnitt überspringen und gleich mit dem ersten Kapitel in Sequenz 1 beginnen. Erlebst du im Prozess jedoch irgendwo Unsicherheit oder tauchen Fragen auf, so findest du hier vielleicht eine Antwort.

### Eintauchen in die Welt der Gedanken – Das Arbeitsblatt ausfüllen

Der Prozess beginnt damit, dass wir Gedanken und Überzeugungen, die uns Schmerz oder Leiden verursachen, wahrnehmen und aufschreiben. So können wir unser Denken anhalten. Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass unser Hirn durchschnittlich 60.000 Gedanken pro Tag hervorbringt. Davon sind uns die meisten nicht bewusst und lediglich 3–5 Prozent sind hilfreich oder nützlich. Der Rest ist entweder neutral, schmerzhaft oder gar destruktiv. Eine Möglichkeit, um aus diesem Strom von Gedanken jene herauszufiltern, die uns Unbehagen und Schmerzen verursachen, ist das Ausfüllen des Arbeitsblattes „Urteile über deinen Nächsten“.

## Worüber schreiben wir? – Warum urteilen wir über andere?

Manchmal verhält sich ein Partner, ein Kind, ein Mitarbeiter oder ein Freund einfach nicht so, wie wir es gerne hätten. „Wenn er nur anders wäre, sich anders verhalten würde, dann wäre alles gut“, denken wir und sind überzeugt, mit unserer Meinung über den anderen im Recht zu sein – wobei wir oft von Freunden noch Bestätigung erhalten. Dennoch drückt der Ärger auf die Stimmung, und wir sind frustriert.

Nehmen wir unser Denken über die betreffende Situation unter die Lupe, entdecken wir, dass letztlich nicht unsere Mitmenschen uns das Leben erschweren, sondern dass uns unser Denken über sie Probleme bereitet. In der Anwendung von THE WORK können wir immer wieder erfahren, dass Verhaltensweisen, die uns bei anderen stören, etwas mit uns selbst zu tun haben. Wenn wir unsere Urteile ungeschminkt zu Papier bringen und bearbeiten, werden bei der Untersuchung innere Zusammenhänge sichtbar, die uns bisher nicht bewusst waren oder die wir vor uns selbst verborgen hielten. Mit THE WORK kommen wir über unser Unbehagen in einen tieferen Kontakt mit uns selbst.

Das Arbeitsblatt „Urteile über deinen Nächsten“ kannst du kostenlos herunterladen unter [www.thework.com/deutsch](http://www.thework.com/deutsch) oder **[www.gruenbaum.ch](http://www.gruenbaum.ch)**. Du findest es auch innen auf den Umschlagseiten des Buches.

Finde zunächst eine Situation, in der du Stress, Ärger, Wut oder Frustration erlebst oder erlebt hast. Es kann gerade eben passiert sein, weit zurückliegen oder sogar in die Kindheit führen. Fülle nun das Arbeitsblatt aus. Dafür ist es notwendig, dir Zeit zu nehmen, still zu werden, nach innen zu lauschen und dich für die Gedanken, die auftauchen, zu öffnen. Folge den einfachen Anweisungen und Fragen auf dem Arbeitsblatt und schreibe dort deine Gedanken und Urteile über deinen Nächsten nieder. Du kannst auch über Personen urteilen, die nicht mehr am Leben sind, oder über Organisationen, über Gott, das Leben, die Welt, deinen Körper und abstrakte Dinge wie Geld oder Liebe. Sei dabei nicht spirituell oder weise. Das Arbeitsblatt lädt dazu

ein, kleinlich und verurteilend zu sein und den Gedanken auf dem Papier freien Lauf zu lassen.

## Das Arbeitsblatt „Urteile über deinen Nächsten“

Es kann hilfreich sein, in wenigen Sätzen eine kurze Beschreibung der Situation zu verfassen, in der Zeit und Ort des Geschehens abgebildet werden. Hier ein Beispiel aus dem Leben meines Freundes Heinz:

*„Anyma, meine frühere Frau, ist an Krebs erkrankt. Wir sitzen mit Freunden auf dem Balkon unserer Wohnung. Es ist früher Nachmittag und das Ganze ist mehr als fünf Jahre her. Anyma sagt zu unseren Freunden: ‚Heinz ist nie für mich da.‘“*

### 1. In dieser Situation, zu dieser Zeit und an diesem Ort:

#### Wer ärgert, verwirrt oder enttäuscht dich und warum?

Ich bin enttäuscht über Anyma, weil sie mich nicht respektiert.

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

#### Was willst du, dass er/sie tut?

Ich will, dass Anyma aufhört, mich vor unseren Freunden zu kritisieren. Ich will, dass Anyma ihre feindselige Einstellung mir gegenüber ändert. Ich will, dass sie aus ihrem Albtraum über mich aufwacht.

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

Anyma sollte sehen, dass ich immer für sie da bin. Anyma sollte sich daran erinnern, dass ich Nacht für Nacht an ihrer Seite bin. Sie sollte sich mit der Liebe in ihrem Herzen verbinden.

### 4. Damit du in dieser Situation glücklich sein kannst:

#### Was brauchst du, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut?

Ich brauche von Anyma, dass sie mir zulächelt. Ich brauche von Anyma, dass sie sich bedankt für alles, was ich für sie getan habe. Ich brauche von Anyma, dass sie vor allen die Wahrheit über mich sagt.

## 5. Was denkst du über ihn/sie in dieser Situation?

Anyma ist hart, herzlos, blind, verurteilend, gemein, unfair, verwirrt, selbstbezogen.

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

Ich will nie wieder erleben, dass Anyma mich vor unseren Freunden abkanzelt. Ich will nie wieder erleben, dass sie mich in einem schlechten Licht darstellt.

## Die Untersuchung – Meditative Selbsterforschung

Nach dem Niederschreiben der stressigen Gedanken folgt im nächsten Schritt die Untersuchung einzelner Überzeugungen mit den vier Fragen von THE WORK und den Umkehrungen. Konkret sieht dies wie folgt aus:

**Punkt 1** des Arbeitsblattes „Urteile über deinen Nächsten“:

Untersuchen wir mit den vier Fragen und den Umkehrungen einen Satz aus Punkt 1 des Arbeitsblattes, so lassen wir das Gefühl weg und nehmen nur den Satz an sich.

**Aus:** Ich bin enttäuscht über Anyma, weil sie mich nicht respektiert.

**wird:** **Anyma respektiert mich nicht.**

### FRAGE 1: *Anyma respektiert mich nicht. Ist das wahr?*

Bei den Fragen 1 und 2 antworten wir mit einem einfachen Ja oder Nein, ohne es zu rechtfertigen oder zu erklären. Dabei ist ein Ja immer genauso gut wie ein Nein. Es geht um die eigene Wahrheit in dieser Situation. Lautet die Antwort bei der ersten Frage Nein, gehen wir direkt weiter zu Frage 3.

**Meine Antwort:** Ja

**FRAGE 2: *Anyma respektiert mich nicht.* Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?**

Haben wir bei der Frage 1 ein Ja gefunden, bietet die Frage 2 die Möglichkeit, nochmals tiefer in die Situation zu schauen. THE WORK ist eine Meditation. Wir werden still und lassen uns Zeit. Wir lassen die Frage in uns hineinfallen wie in einen tiefen Brunnen. Und dann warten wir auf die Antwort, die aus der Tiefe nach oben steigt.

**Meine Antwort:** Ja

**FRAGE 3: *Anyma respektiert mich nicht.* Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?**

Bei dieser Frage erforschen wir unsere Reaktion auf diesen Gedanken. Wir entdecken die Auswirkungen, die der Glaubenssatz auf unsere Gefühle, unsere körperliche Befindlichkeit und auf unseren Umgang mit den anderen und uns selbst hat. Der Zusammenhang von denken, fühlen und handeln wird sichtbar. Auch hier geht es darum, ehrlich mit sich selbst zu sein, auch wenn es manchmal schmerzhaft ist, sich unzensiert anzuschauen. Vielleicht entdecken wir Dinge, die wir über Jahre oder Jahrzehnte vor uns selbst versteckt haben. Diese Kontemplation ist ein direkter Weg zur Selbsterkenntnis.

**Meine Antwort:** In dieser Situation werde ich wütend, bin enttäuscht und traurig. Ich spüre, wie sich mein Körper anspannt. Ganz plötzlich, als hätte mich ein Faustschlag getroffen. Mein Bauch ist hart, die Brust eng und ich atme gepresst und schwer. Dabei versuche ich noch, mir nichts anmerken zu lassen. Innerlich wende ich mich von ihr ab, trenne mich, verurteile sie. Ich rufe mir Situationen ins Gedächtnis, die beweisen, wie schrecklich ungerecht, respektlos und unfair sie ist. Ich ignoriere sie von da an und verurteile mich dann selbst, fühle mich schuldig. Ich kann mich selbst nicht leiden. Ich sehe mich als Opfer ihrer Respektlosigkeit. Ich verlasse den Balkon wütend und wortlos.



**FRAGE 4: *Anyma respektiert mich nicht.* Wer oder was wärest du ohne diesen Gedanken?**

Hier sehe ich mich auf dem Balkon, höre, was Anyma sagt, und stelle mir die Frage, wer oder was ich ohne den Gedanken „Anyma respektiert mich nicht“ wäre. Ich lasse die Frage ganz in meinem Herzen ankommen und warte, bis ich einen Blick hinter den Schleier dieses Gedankens erhaschen kann. Es ist nicht der Verstand, der antwortet. Ich muss nichts dafür tun. Wenn ich still nach innen schaue, kommen die Antworten von alleine.

**Meine Antwort:** Ich wäre ruhig, wäre offen, ihre Worte zu hören. Ich würde sie anschauen. Ich sehe den Schmerz in ihrem Gesicht und die Angst. Sie hat Krebs und kämpft. Ich sehe klar, dass das, was sie sagt, nichts mit mir zu tun hat. Ich kann die Situation so annehmen, wie sie ist, ohne darauf zu reagieren. Ich bin frei. Mein Herz öffnet sich, und ich spüre, wie mich eine Welle von Liebe und Mitgefühl durchfließt. Ich kann sehen und mir eingestehen, wo sie mit ihrer Aussage recht hat. Ich fühle mich mit ihr und mit mir verbunden, tief verbunden.

## **Die Umkehrung – Neue Sichtweisen und Perspektiven**

Nachdem wir einen Gedanken mit den vier Fragen untersucht haben, kehren wir ihn um und finden jeweils mindestens drei echte, authentische Beispiele dafür, dass die Umkehrung genauso wahr ist wie der ursprüngliche Glaubenssatz. Der Verstand funktioniert so, dass er stets versucht, Beweise für das zu finden, woran er glaubt. In der Umkehrung wird er aufgefordert, Beweise für das Gegenteil dessen, was er bis dahin für wahr gehalten hat, zu finden. Das ist manchmal eine Herausforderung. Diese Methode fordert uns auf, die Scheuklappen abzulegen, mit denen wir bis dahin durch die Welt gegangen sind, und unsere Sicht zu erweitern.

Ein Weg zu dieser Öffnung ist, die Umkehrung in uns hineinsinken zu lassen und ihr nachzuspüren. Wenn wir in der Umkehrung verweilen und sie in uns nachklingen lassen, zeigen sich konkrete Beispiele dafür oft von alleine.

Es gibt grundsätzlich folgende Wege, einen Gedanken umzukehren:

*Der Ausgangssatz lautet: **Anyma respektiert mich nicht.***

1. *Die Umkehrung zu mir selbst: **Ich respektiere mich nicht.***
2. *Die Umkehrung zum anderen: **Ich respektiere Anyma nicht.***
3. *Die Umkehrung ins Gegenteil: **Anyma respektiert mich.***

#### **Ich respektiere mich nicht.**

**BEISPIELE:** In dieser Situation bin ich respektlos mir selbst gegenüber, indem ich mir die Schuld dafür gebe, dass sie so über mich spricht. Ich respektiere mich nicht, indem ich ihre Worte als gegen mich gerichtet bewerte und mich mit ihren Worten kränke, mich als Opfer ihrer Worte sehe. Ich respektiere mich nicht, indem ich zu ihren Worten schweige. Ich könnte auch fragen, weshalb sie denkt, dass ich nie für sie da sei, und dadurch etwas über mich und sie lernen.

#### **Ich respektiere Anyma nicht.**

**BEISPIELE:** In dieser Situation stehe ich auf und verlasse wortlos den Balkon, ohne sie eines Blickes zu würdigen. Ich respektiere sie nicht, indem ich nur an mich selbst denke und außer Acht lasse, was sie gerade in ihrer Erkrankung durchmacht. Ich bin respektlos in meinen Gedanken, indem ich sie als hart und herzlos verurteile. Ich blicke auf sie hinunter.

#### **Anyma respektiert mich.**

**BEISPIELE:** Sie hat mich nicht angegriffen, sie hat lediglich ihre Sichtweise dargelegt. Sie respektiert mich, indem sie mir über ihre Worte ihren Schmerz und ihre Verwundbarkeit offenbart.

Sie respektiert mich als jemanden, dem sie jede Wahrheit zumuten kann. Sie respektiert mich, indem sie keine weiteren Details über meine Verfehlungen in unserer Ehe in Anwesenheit unserer Freunde preisgibt.

## Die Umkehrung von zweiteiligen Sätzen

Wenn wir nicht mit dem Arbeitsblatt, sondern mit Listen von Sätzen arbeiten, kommt es vor, dass die Sätze zweiteilig sind. Dann können wir unsere Überzeugungen wie folgt umkehren:

**Ausgangssatz:** *Wenn ich ihm die Wahrheit sage, verlässt er mich.*

*Umkehrung ins Gegenteil:* **Wenn ich ihm nicht die Wahrheit sage, verlässt er mich.**

*Oder:* **Wenn ich ihm die Wahrheit sage, verlässt er mich nicht.**

Es wird jeweils nur ein Satzteil ins Gegenteil umgekehrt.

### **Weitere Varianten von Umkehrungen:**

Wenn ich mir nicht die Wahrheit sage, verlasse ich mich.

Wenn ich ihm nicht die Wahrheit sage, verlasse ich ihn (innerlich).



# Sequenz 1 Eintauchen in THE WORK

»Nimm wahr, was du über das Leben denkst.  
Dann nimm wahr, was wirklich ist.«

Byron Katie



## 1 Am Anfang war ein Gedanke – Stress entsorgen

Tausende von Gedanken ziehen täglich durch unsere Köpfe. Leichte, schwere, freudige und sorgenvolle. Wann und wie treten belastende Überzeugungen aus dieser Fülle heraus, rasten ein und machen uns das Leben schwer? Können wir den Augenblick erwischen, in dem der Stress beginnt?

Wir lesen die E-Mail einer Freundin: Was für ein distanzierter, abweisender Ton! – Und schwupps ist die entspannte Stimmung verschwunden. Der Partner kritisiert uns – und vorbei ist die spielerisch leichte, freudige Atmosphäre. Die Chefin macht eine abfällige Bemerkung – und Unlust begleitet für den Rest des Tages die Arbeit. Der Freund hat immer noch nicht zurückgerufen – je länger das Warten andauert, desto ärgerlicher und gestresster werden wir. Eine Kollegin grüßt nicht, die Eltern jammern nur, schon wieder korrigiert mich der Partner, die Geschwister nehmen meine hilfreichen Impulse nicht auf, die erwachsenen Kinder haben keine Zeit für die Mutter, die Nachbarin, ja der Blick der Nachbarin ... Unzählige Begebenheiten können Auslöser für belastende Gedanken sein.

Wir haben früh gelernt, das Verhalten unserer Mitmenschen auf uns zu beziehen und zu interpretieren, was es wohl zu bedeuten hat. Wir wägen innerlich ab, ob der andere uns noch mag oder nicht, ob wir also richtig oder falsch sind. Geht das Abwägen hin zu *Er mag mich nicht* oder *Ich bin falsch*, folgt oft eine Kette sich steigender Reaktionen, die wie automatisch in uns ablaufen: *Der Chef schätzt meine Arbeit nicht. Ich bin ihm nicht effizient genug. Er wird mich entlassen.* Oder: *Die Freundin weiß es immer besser. Sie sieht nicht, was ich tue. Ich bin kompliziert. Ich bin ihr nicht wichtig.*

In vielen Lebensbereichen sind wir autonom und erwachsen geworden, haben eine gesunde Distanz zu dem, was andere sagen oder tun. Doch manche Situationen werfen uns in alte Denkmuster zurück, die sich

verselbstständigen. Ein unheilvoller Mechanismus kommt in Gang, in dem wir uns selbst, den anderen oder gar beide abwerten, verurteilen oder ablehnen. Das Gute an solchen Situationen ist, dass wir durch sie erkennen können, wo wir noch nicht frei sind, wo etwas in uns noch nicht heil und gelöst ist.

Es ist also sinnvoll, aufmerksam zu werden für stressvolle Überzeugungen, die in unserem Kopf kreisen. Sie sind die Stolpersteine, die uns das Leben schwer machen und die wir gerne entsorgen würden. Wenn wir uns ihrer bewusst werden, sie aufschreiben und mit den Fragen von THE WORK untersuchen, laufen wir weniger Gefahr, von ihnen vereinnahmt und davongetragen zu werden. Denn manche Gedanken wirken wie Haken: Ohne es zu bemerken, gehen wir an die Angel und beißen uns fest – wir verhaken, ja verstricken uns. Sind wir jedoch mit den Reizpunkten vertraut, laufen wir weniger Gefahr, ihnen auf den Leim zu gehen.

**Übung:** Nimm dir in dieser Woche täglich Zeit, dir deiner stressvollen Überzeugungen bewusst zu werden. Wo hakst du ein? Halte Rückschau auf den Tag und notiere die Sätze, die in dir kreisen. Auf diese Weise sensibilisierst du dich für deine belastenden Gedanken.

**Untersuchung:** Hast du einmal deine unheilvollen Glaubenssätze erkannt und notiert, nutze das wunderbare Instrument der vier Fragen und der Umkehrungen, um die Unwahrheiten zu klären. Benutze dazu das Arbeitsblatt „Untersuche eine Überzeugung“.

»Es sind die Gedanken,  
die unerträglich sind,  
nicht die Umstände.«

Byron Katie