



Byron Katie

Begründerin von *THE WORK*

*„Ein nicht hinterfragter Verstand
ist die Welt des Leidens“*

Byron Kathleen Reid („Katie“) – die Begründerin der Work – wurde 1942 in den Vereinigten Staaten geboren und wuchs in Südkalifornien auf. Im Alter von 43 Jahren schien sie am Ende zu sein: seit über 10 Jahren litt sie unter schwersten Depressionen, übermäßigem Alkoholkonsum und paranoiden Schüben. Oft blieb sie wochenlang im Bett, voller Angst, aus dem Haus zu gehen, sogar unfähig, sich die Zähne zu putzen....Selbstmordgedanken waren an der Tagesordnung. ...

Eines Morgens, in ihrer tiefsten Verzweiflung, gab es für sie ein lebensveränderndes Erwachen. Was sich damit 1986 ereignete, ist mit Logik nicht erklärbar: sie wachte mit einer komplett neuen Sichtweise der Wirklichkeit auf, ohne jegliches Konzept darüber, wer oder was sie war. Sie schreibt darüber:

„Es gab kein Ich. Es war so, als sei etwas anderes aufgewacht. Es öffnete seine Augen. Es schaute durch Katies Augen. Nichts war wieder zu erkennen. Und es war entzückt! Es war berauscht vor Freude. Es gab nichts, wovon es sich getrennt fühlte, nichts, was es nicht akzeptieren konnte.“

In Katie war ein wortloser Prozess aufgewacht, der ihr ganzes Leiden auflöste. Seit diesem Tag hat Katies Freiheit sie niemals mehr verlassen.

Aus der Einsicht, die ihr zuteil wurde, formte sie ein außerordentlich einfaches System der Selbsterkenntnis, das sie **The Work** (die Arbeit) nannte. Und wenn Menschen fragen, wie sie den gleichen friedvollen, freudigen und befreienden Zustand erreichen können, bietet Katie „The Work“ an – einen ursprünglichen und radikalen Prozess der Selbsterkenntnis.

The Work wurde als die wirkungsvollste Methode bezeichnet, um menschliches Leiden zu beenden. Und doch ist sie so einfach, dass sogar ein Kind sie nutzen kann. Sie ist keiner anderen Organisation, Therapieform oder Religion angegliedert und ergänzt sich mit allen Praktiken, die nach Frieden streben.

Eckhart Tolle, der bekannte Autor von „The Power of Now“ („Die Kraft der Gegenwart“) schreibt über The Work:

„Die Wurzel des Leidens ist die Identifikation mit unseren Gedanken, den „Geschichten“ die ununterbrochen in unserem Geist kreisen. Byron Katies The Work verhält sich wie ein rasiermesserscharfes Schwert, das diese Illusion durchschneidet und Dich in die Lage versetzt, für Dich selbst die zeitlose Essenz deines

Seins zu erkennen. Freude, Frieden und Liebe strömen aus diesem Zustand heraus, der Dein natürliches Wesen ist. Byron Katie's The Work ist ein großer Segen für unseren Planeten. Es ist der Schlüssel. Nütze ihn jetzt.“

Was ist The Work?

The Work von Byron Katie stellt weder die Philosophie, noch die Religion der Menschen in Frage. Sie bietet nur die Möglichkeit, stressvolle Gedanken, die wir glauben, zu identifizieren und zu hinterfragen.

Es ist ein Weg, der zum inneren Frieden mit sich selbst und mit der Welt führt. Und alle Menschen mit offenem Geist und innerer Bereitschaft können diese 'Arbeit' machen. Katie hatte entdeckt, dass sie litt, wenn sie glaubte, etwas sollte anders sein als es ist (z. B. „Mein Ehemann sollte mich mehr lieben“, oder „meine Kinder sollten auf mich hören“), und dass sie Frieden empfand, wenn sie diese Gedanken nicht glaubte.

Sie erkannte, dass nicht die Welt um sie herum Ursache für ihre Depressionen war, sondern ihre eigenen, stressbeladenen Überzeugungen über die Welt. Katie realisierte, dass wir uns in unserer Suche nach Glück in die falsche Richtung begeben. Anstatt den hoffnungslosen ersuch 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.

Sie entwickelte einen einfachen, jedoch wirkungsvollen Untersuchungs-Prozess der The Work genannt wird, und der diese Transformation ermöglicht. Baron Katie:

„Wenn Du Deine stressvollen Gedanken hinterfragst, wirst Du Deine ureigenste Wahrheit finden, Deine eigene Verwirklichung. Die Work ist das Ende des Leidens. ...

... Wenn ich meine stressbeladenen Gedanken glaube, leide ich. Wenn ich meine stressbeladenen Gedanken hinterfrage, leide ich nicht. Und ich habe erfahren, dass das für JEDEN Menschen wahr ist.“

Wie läuft unser Leben „normalerweise“ ab?

- Ein **Gedanke** taucht auf....
z. B. „Er sollte seine Tasse wegstellen.“
- **Danach** erlebe ich ein **Gefühl**...z. B. Ärger

Der Gedanke war die Ursache für meinen Ärger.
Die Intensität des Gefühls macht mir deutlich, wie verhaftet ich dieser Geschichte bin.
Und alles was **darauf folgt**, ist die **Wirkung**.

Handle ich nun auf Grund meiner Gedanken und Gefühle, ohne vorher die Untersuchung gemacht zu haben, könnte mein Leben recht stressbeladen verlaufen.

Untersuche ich aber meine Gedanken mit den 4 Fragen und Umkehrungen verändere ich mein Bewusstsein – und dadurch auch mein Handeln, und zwar in einer wundersamen Weise!

JEDES stressvolle Gefühl zeigt mir, dass ich einen nicht untersuchten Gedanken glaube.

The Work von Byron Katie besteht aus 2 Teilen:

1. Dem Aufschreiben der Urteile...Deine Meinung zu Deiner stressbeladenen Vorstellung/Situation in Deinem Leben
2. Untersuchung jeder aufgeschriebenen Aussage durch die 4 Fragen und die Umkehrungen

Die vier Fragen:

The Work besteht im Wesentlichen aus 4 Fragen und anschließenden Umkehrungen. Wichtig dabei ist zu beachten, dass es sich beim Hinterfragen des Gedankens um einen meditativen Prozess handelt. Es ist ein tiefes Hineintauchen in die eigene Wahrheit. Es ist wichtig, sich dazu Zeit und Ruhe zu nehmen und ehrlich zu antworten.

Nachdem ich einen stressbeladenen Gedanken gefunden und aufgeschrieben habe, stelle ich die folgenden Fragen:

- 1. Ist das wahr?**
- 2. Kann ich absolut sicher sein, dass es wahr ist?**
- 3. Wie reagiere ich, was passiert, wenn ich diesen Gedanken glaube?**
- 4. Wer wäre ich ohne diesen Gedanken?**

Die Umkehrung:

Nachdem ich meine Antworten gefunden (und niedergeschrieben) habe, kehre ich den ursprünglichen Gedanken um, um zu sehen, was auch noch wahr sein könnte. Ich kehre den Gedanken um:

- 1. in das Gegenteil**
- 2. auf mich selbst**
- 3. auf die anderen**
- 4. auf „mein Denken“**

und finde ehrliche Beispiele, wie diese Umkehrung auch wahr sein könnte.

Dieser Prozess kann unsere Eigen- und Außenwahrnehmung völlig verändern; grundsätzliche Negativmuster, Ärgernisse beginnen sich zu lösen – die harte Schale des Ego beginnt sich zu öffnen: wir können aufhören, Recht haben zu müssen...ein neues Gefühl der Freiheit stellt sich ein.

Menschen, die The Work konsequent anwenden, berichten von einschneidenden positiven Veränderungen in ihrem Leben:

- Finden von Lösungen und sogar Glück in Situationen, die einst lähmend und hinderlich erschienen.
- Leben mit weniger Angst und Furcht.
- Erleben tieferer Gefühle der Verbindung und Intimität mit Ehepartnern, Eltern, Kindern und sich selbst.
- Verstehen was sie ärgerlich und gereizt macht. Immer seltener erleben von Ärger bis er schließlich gar nicht mehr auftritt.
- freudvolleres und effektiveres Leben und Arbeiten.
- verbesserte Vitalität und Wohlbefinden.
- Lernen, die Realität zu lieben und dauerhaften Frieden zu finden.

Mehr über The Work von Byron Katie ist unter www.thework.com oder www.thework.com/deutsch nachzulesen. Auch die entsprechenden Arbeitsblätter (zum Eintragen der stressbeladenen Gedanken) können – samt Anleitung – unter diesen links heruntergeladen werden.

Für Fragen zu The Work stehe ich gerne zur Verfügung:



Prof. Mag. Herta Meirer
Kinesiologin, Pädagogin
von Byron Katie zertifizierter Coach
für The Work

Kontakt:
1170 Wien, Haslingergasse 19/11
9904 Thurn, Thurn-Zauche 17a
Mobil: 0650 40 84 089
E-Mail: lernpaedagogik@gmail.com
www.herta-meirer.at

Urteile über deinen Nächsten • Schreibe es auf • Stelle vier Fragen • Kehre es um

Denke an eine wiederkehrende belastende Situation, auch wenn diese nur einmal vorgekommen ist und sich nur in deinem Verstand wiederholt. Bevor du die unten stehenden Fragen beantwortest, gestatte dir, mental zu Zeit und Ort des belastenden Ereignisses zurück zu gehen.

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

Ich bin _____ auf/wegen _____, weil _____
Gefühl Name

Beispiel: Ich bin wütend auf 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 _____
Name

Beispiel: 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 mit seiner Gesundheit macht. Ich will, dass er sieht, dass er sich umbringt.

3. In dieser Situation: welchen Rat kannst du anbieten, um ihm/ihr zu helfen?

_____ sollte/sollte nicht _____
Name

Beispiel: Paul sollte tief Luft holen. 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, wieder einen Herzanfall zu bekommen.

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

Ich brauche von _____, dass _____
Name

Beispiel: 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.

_____ ist _____
Name

Beispiel: 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 _____

Beispiel: Ich will nie wieder erleben, dass Paul mich wieder belügt. Ich will nie wieder sehen, wie er raucht und seine Gesundheit ruiniert.

Die vier Fragen

Beispiel: Paul hört mir bezüglich seiner Gesundheit nicht zu.

1. Ist das wahr? (Ja oder nein. Bei nein, gehe zu 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 wärest du ohne den Gedanken?

Kehre den Gedanken um

- a) Zu dir selbst (*Ich höre mir bezüglich meiner Gesundheit nicht zu.*)
- b) Zur anderen Person (*Ich höre Paul bezüglich seiner Gesundheit nicht zu.*)
- c) Ins Gegenteil (*Paul hört mir bezüglich seiner Gesundheit zu.*)

Finde dann mindestens drei konkrete, echte Beispiele, wie jede Umkehrung in dieser Situation für dich wahr ist.

Die Umkehrung der Aussage unter Punkt 6:

Ich bin bereit _____ (*Beispiel: Ich bin bereit, wieder zu erleben, dass Paul mich anlügt.*)

Ich freue mich darauf _____ (*Beispiel: Ich freue mich darauf, dass Paul mich wieder anlügt.*)

Weitere Informationen, wie man The Work macht, findest du auf www.thework.com/deutsch