

Lieben, was ist

Warum Ihr Leben
jetzt schon absolut perfekt ist

Byron Katie ist überzeugt: Das Universum ist ein freundlicher Ort. Wenn wir denken, dass das Leben anders sein sollte als es ist, dann müssen wir nur unsere Gedanken hinterfragen. Dafür hat sie ein ganz einfaches System entwickelt, mit dem jeder lernen kann, das Leben zu lieben. Und zwar genauso, wie es jetzt gerade ist

B Byron Katie war 43 Jahre lang ein Mensch wie die meisten von uns. Immer auf der Suche nach dem Glück. Sie suchte es im Job, sie suchte es in der Liebe, sie suchte es in der Familie, bei den Kindern. Sie führte ein Leben wie viele von uns.

Die ganz großen Träume waren vielleicht nicht in Erfüllung gegangen. Dafür aber viele andere. Zum Beispiel der von eigenen Kindern und von ein bisschen Wohlstand. Nur machte sie das nicht annähernd so glücklich, wie sie angenommen hatte. Im Gegenteil. Sie war am Ende schwer depressiv, trank zu viel, verließ über Wochen ihr Bett nicht mehr. Ihre Kinder liefen auf Zehenspitzen durchs Haus, um nur ja keinen

ihrer berühmten Wutausbrüche zu riskieren.

Die Frau, die heute in der wunderschönen Amsterdamer Westerkerk auf einem kleinen Podium steht, kann man sich beim besten Willen nicht wütend vorstellen. Sie ist inzwischen 71, eine ungewöhnliche Schönheit mit

ihren weißen Haaren und den türkisblauen, strahlenden Husky-Augen. Sie ist warmherzig, das ja, aber gleichzeitig auf eine komplett unspirituelle Art und Weise witzig und schlagfertig. Sie ist so, wie man selbst gerne wäre: komplett mit sich und der Welt im Reinen.

Und diese heitere Gelassenheit ist durch nichts zu erschüttern. Eine Frau erzählt, wie ihr der Hirntumor ihrer kleinen Tochter das Herz bricht. Bei den Zuhörern fließen die



Katie ist mit sich und der Welt im Reinen. Zu 100 Prozent

Tränen. Katie, so wird sie von allen genannt, macht in freundlicher, zugewandter Gelassenheit darauf aufmerksam, dass Herzen gar nicht brechen können. „It’s just a story“ – das ist nur so eine Geschichte. Es stockt einem fast der Atem bei dieser Unverfrorenheit. Aber im Laufe des Gesprächs merken alle, wie gut es der Mutter tut, dass da jemand ist, der trotz aller Katakstrophen dabei bleibt, dass das Universum ein freundlicher Ort ist.

Nachdem Byron Katie 43 Jahre lang selbst mit allem und jedem gehadert hatte, war sie eines Tages aufgewacht und wusste zunächst nicht mehr, was oder wer sie war. Es war das Ende aller Geschichten. Da, wo vorher Gedanken und Überzeugungen gewesen waren, war jetzt nur noch Freude. Und plötzlich gab es diese Erkenntnis: „Wenn wir unsere Gedanken glauben, dann leiden wir. Und wenn wir sie nicht glauben, dann leiden wir nicht.“ Die Frau, die in ihrem Leben noch nicht eine Sekunde meditiert hatte, erlebte eine spontane Erleuchtung, die sie für immer veränderte. Das sprach sich herum. Immer wieder standen Leute vor ihrer Haustür, die von ihr gehört hatten und von ihr lernen wollten. Katie hatte ihnen zunächst nicht viel zu sagen. Es dauerte, bis sie ihre Erfahrung in Worte fassen konnte. Schließlich gelang es ihr, die Sache mit vier einfachen Fragen auf den Punkt zu bringen: „The Work“ war erfunden.

„Dadurch“, so Katie, „waren die Leute nicht mehr darauf angewiesen, mich zu treffen. Sie konnten mit diesen Fragen selbst ihre Gedanken überprüfen und die Wahrheit herausfinden.“

Hinter „The Work“ steckt die Überzeugung, dass die Dinge an sich – das Leben, die Welt, das Universum – völlig in Ordnung sind. Es sind unsere Gedanken über diese Dinge, die unser Leid verursachen. Und diese Gedanken sind in der Regel nicht besonders originell. Das wird auch bei der Veranstaltung in Amsterdam deutlich.

„Meine Mutter hat mich nicht genug geliebt.“ „Mein Mann sollte mich wichtiger nehmen.“ „Mein Chef weiß gar nicht, wie viel ich

arbeite.“ „Wer von Euch hat diesen Gedanken schon gehabt?“, fragt Byron Katie, und hunderte Hände gehen hoch. „Seht Ihr? Gedanken sind Recycling-Ware. Sie werden wie eine Tradition weitergegeben. Sie sind nichts Persönliches. Wir denken nicht, wir werden gedacht. Wir tun aber so, als hätte wir den Gedanken erfunden und identifizieren uns damit.“

Und tatsächlich: Wer wacht schon morgens auf und entscheidet sich, ob er heute mal denken will oder nicht? Wir wachen auf und schon gehen die Gedanken los. Und mit den Gedanken kommen die Gefühle. Und mit den Gefühlen das Leid. Was tun? Die Gedanken einfach loslassen?

Das ist ja ein Tipp, der immer wieder gern gegeben wird und genauso oft zu nichts führt. „Es funktioniert einfach nicht“, sagt Byron Katie. „Man kann einen Gedanken nicht loslassen oder wegmeditieren. Jeder Gedanke ist wie ein kleines Kind, das solange schreit, bis es deine Aufmerksamkeit hat. Also begegne ihm, wie du deinem Kind begegnen würdest – mit Verständnis!“ Das heißt: mit The Work.

The Work ist einfach, macht aber – wie der Name schon sagt – echt Arbeit. Am Anfang steht das Arbeitsblatt (zum Heraustrimmen und Kopieren auf Seite 17). Katie bezeichnet das Ausfüllen des Arbeitsblattes als Meditation. „Man braucht dafür Zeit und Achtsamkeit“, sagt sie.

Zunächst einmal versetzt man sich so intensiv wie möglich in eine konkrete Situation, die mit dem Thema zu tun hat, das einen belastet. Beispielsweise ein Streit mit dem Partner.

Gehen Sie ganz in die Situation hinein. Erinnern Sie sich, wie er geguckt hat, wie Sie sich gefühlt haben, wer noch dabei war und wie die Umgebung aussah. Dann beantworten Sie die Fragen auf dem Arbeitsblatt in kurzen, einfachen Sätzen. Seien Sie so ehrlich wie möglich. Was heißt ehrlich? Seien Sie hemmungslos subjektiv, seien Sie kleinlich, gemein und ungerecht. Relativieren Sie nichts. Schreiben Sie es so ehrlich und ungeschminkt auf, wie Sie es einer Freundin gegenüber vielleicht nicht zugeben würden.

Wenn wir unsere Gedanken glauben, leiden wir

Gedanken loslassen? Das funktioniert nicht

Auf diese Weise kommen Sie an einen ganzen Haufen Aussagen über die Situation. Zum Beispiel: Ich bin sauer auf Ralf, weil er mich für blöd hält und immer wieder anlügt. Er sollte dankbar sein, dass ich es mit ihm aushalte. Er ist faul, arrogant und verlogen. Ich will, dass er nie wieder mit seinen Kumpels trinken geht. Und so weiter ... Jede dieser Aussagen wird nun mit vier Fragen überprüft:

Ralf sollte dankbar sein, dass ich es mit ihm aushalte.

1. Frage: Ist das wahr?
Ist es wahr, dass er dankbar sein sollte, dass ich es mit ihm aushalte? Wichtig ist, ganz still zu werden und zu warten, welche Antwort im Herzen auftaucht.

2. Frage: Kannst Du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
Kannst Du letztlich wirklich wissen, dass es stimmt, dass es besser wäre – für wen überhaupt? – wenn Ralf dankbar wäre? Auch hier wieder ganz still werden und warten, welche Antwort kommt. „Und“, so Katie, „wir wollen ein Ja oder ein Nein. Kein Aber.“

3. Frage: Wie reagierst Du, was passiert, wenn Du diesen Gedanken glaubst?
Was passiert, wenn Du glaubst, Ralf sollte dankbar sein? Wie behandelst Du ihn dann? Wie fühlst Du Dich selbst? Bringt Dir der Gedanke Stress oder Frieden? Werde still und lausche in Dich hinein.

4. Frage: Wer wärst Du ohne diesen Gedanken?
Schließe Deine Augen und stell Dir vor, wie Dein Leben (mit Ralf) wäre, wenn Du unfähig wärst, den Gedanken, Ralf sollte dankbar sein, zu denken. Wie würdest Du Dich fühlen? Wie würdest Du Dich dann verhalten?

Die vier Fragen führen dazu, dass man eine gewisse Distanz zu seinen Gedanken und Überzeugungen bekommt. Man hört auf, der Sklave seiner aufpoppers Gedanken zu sein und kann sich in Ruhe von der Wahrheit finden lassen. Und diese Wahrheit ist manchmal das Gegenteil der ursprünglichen Überzeugung. Deshalb schließt sich an die Fragen die sogenannte „Umkehrung“ an. Dabei werden die Aussagen auf verschiedene Arten umgekehrt. Aus „Ralf sollte dankbar sein, dass ich es mit ihm aushalte, wird zum Beispiel: Ich sollte dankbar sein, dass ich es

mit ihm aushalte. Oder: Ich sollte dankbar sein, dass Ralf es mit mir aushält. Oder: Ralf sollte nicht dankbar sein, dass ich es mit ihm aushalte.

Egal, wie abstrus die Umkehrung auf den ersten Blick scheinen mag: Versuchen Sie für jede Umkehrung drei konkrete Beispiele zu finden, bei denen die Umkehrung wahr ist. Ich sollte dankbar sein, dass Ralf es mit mir aushält? Ja, da ist auch etwas Wahres dran, denn in dieser oder jener Situation war es wirklich nicht einfach mit mir ...

Es geht nicht darum, diese Umkehrungen automatisch zu glauben. Sondern darum, neue Perspektiven einzunehmen, die vielleicht Frieden bringen.

Und es geht darum, die Erfahrung zu machen, wie wenig Gewicht ein Gedanke hat, wenn doch das Gegenteil genauso wahr sein könnte.

„It’s just a story“, es ist nur eine Geschichte, sagt Katie. Nichts, wovon man Angst haben muss: „Es ist so, wie wenn ein Kind Angst vor einem Monster unter dem Bett hat. Da würde doch jeder hingehen und sagen: Guck mal, da ist doch gar kein Monster. Das ist nur in deinem Kopf. Es gibt keine Monster! Für manche Leute ist das schwer zu akzeptieren, dass da gar keine Monster sind. Sie glauben, dass da Monster sind. Diese Leute lade ich ein, aufzuschreiben, was sie über diese Monster glauben. Und es dann in Frage zu stellen.“

Wenn die Menschen zu ihr kommen, um über die Katastrophen ihres Lebens zu sprechen, bleibt Katie heiter und gelassen. Nicht, weil sie kein Mitgefühl hätte. Sondern weil sie dort, wo wir eine gefährliche Schlange sehen, nur ein harmloses Seil sieht.

Ab jetzt finden Sie in jeder HAPPY-WAY-Ausgabe einen The-Work-Dialog aus Workshops mit Byron Katie. In diesen bislang unveröffentlichten Gesprächen zeigt Katie, wie man mit Hilfe ihrer vier Fragen auch in scheinbar ausweglosen Situationen neue Freiheit und Lebensmut finden kann. Alle Gesprächspartner von Katie haben vorher das Arbeitsblatt auf Seite 17 ausgefüllt und auf diese Weise die Gedanken, die ihr Leiden verursachen, identifiziert. Das Gespräch beginnt meistens damit, dass der Gesprächspartner aus seinem Arbeitsblatt vorliest. Lesen Sie den ersten Teil unserer neuen Byron-Katie-Kolumne auf Seite 18.



„Wir alle haben genau das, was wir brauchen“

HAPPY-WAY-Chefredakteurin Beatrix Kruse traf Byron Katie in Amsterdam zum Interview

Vor 28 Jahren sind Sie plötzlich „aufgewacht“. Haben Sie sich vor diesem Aufwach-Erlebnis mit Meditation, Yoga oder ähnlichen Dingen beschäftigt?

Das hätte ich mal tun sollen! Ich hätte das jedenfalls sehr gut gebrauchen können. Aber in der kleinen Stadt, in der ich lebte, galten Leute, die so etwas machen, als ein bisschen verrückt.

Was genau ist damals passiert?

Ich war seit Jahren depressiv. Schwer depressiv. Und eines Tages bin ich aufgewacht und die ganze Dunkelheit war weg. Komplett und absolut weg. Dann kam der Verstand zurück. Und mit den ersten Gedanken kam die Welt so langsam wieder. Ach, das ist ein Fenster. Da oben ist die Decke. Und auf einmal musste ich so lachen. Es war so, als hätte ich den kosmischen Witz endlich verstanden: Wenn ich meine Gedanken glaube, dann leide ich. Wenn ich sie nicht

glaube, dann nicht. Diese Erfahrung hat mich so verändert, dass mein Mann und die Kinder mich nicht wiedererkannt haben. Es war der gleiche Körper, aber ein anderes Bewusstsein.

Wie hat Ihre Familie reagiert?

Sie haben mir erst nicht richtig getraut. Wenn die Kinder zum Beispiel Saft auf dem Teppich verschüttet haben, dann habe ich gelacht, oder gesagt, nicht so schlimm. Und das war das totale Gegenteil von meiner üblichen Reaktion. Die Kinder warteten auf irgendeine Bestrafung, aber es passierte einfach nicht mehr. Alles bei uns Zuhause veränderte sich.

Wie ist aus Ihnen dann eine spirituelle Lehrerin geworden?

Die Freunde meiner Kinder merkten, wie ich mich verändert hatte. Und die erzählten das weiter. Und irgendwie kamen Leute aus der ganzen Welt zu mir nach Hause. Mundpropaganda. Und ich habe alle Einladungen angenommen. Ich sage immer, mein Name ist „Ja“.

Eines Tages bin ich aufgewacht und die Dunkelheit war weg



Wie sind die vier Fragen entstanden?

Die kommen aus meinem ursprünglichen Erlebnis. Ich habe festgestellt, dass es nichts nützt, wenn ich den Leuten davon berichte oder sage, Deine Gedanken sind nicht wahr. Dann sagen sie, das verstehe ich nicht. Mit den Fragen gebe ich den Leuten die Chance, meine Erfahrung selbst nachzuvollziehen. Und das ist der einzige Weg, der wirklich funktioniert. Wir können Leuten nicht sagen, du bist frei. Aber sie haben die Fähigkeit, es selbst zu entdecken.

Kann man sich The Work mit einem Buch selbst beibringen oder sollte man einen Lehrer haben?

Es ist wunderbar und hilfreich, einen Lehrer zu haben. Und man kann sich Videos auf Youtube angucken. Aber am Ende kann es jeder ohne Lehrer für sich selbst machen.

Wie lange dauert es, bis ich mit The Work Erfolge sehe?

Das ist für jeden unterschiedlich. Man braucht Stille dafür. Und belastete Menschen haben Schwierigkeiten mit Stille, weil soviel in ihrem Kopf vorgeht.

Haben Sie selbst eigentlich noch Probleme und Konflikte, die Sie mit The Work lösen müssen?

Nein. Jedenfalls nicht in den letzten 28 Jahren.

Kann ich das auch schaffen? Dass mein Leben so perfekt wird wie Ihres?

Es geht ja darum, wie wir das Leben sehen. Wen kümmert es, wie das Leben ist, wenn man glücklich ist? Ihr perfektes Leben wäre also nicht wie mein Leben. Aber wie wir das Leben sehen, ja, das können wir alle haben. Das ist wichtig: Ganz egal, ob wir arm oder reich, jung oder alt, gesund oder krank sind:

Jeder von uns ist in der perfekten Position, Freiheit zu finden. Es gibt keine Bedingungen. Wir alle haben genau das, was wir brauchen. In diesem Moment.

Sie selbst haben endgültig die Freiheit gefunden?

Wie soll ich das wissen? Morgen könnte alles anders sein. Ich weiß es einfach nicht. Und ich finde, das ist das Aufregende: Ich weiß es einfach nicht.

Sobald man verstanden hat, dass das Universum freundlich ist, braucht man auch nichts über die Zukunft zu wissen. Nie wieder.

Woher wissen Sie, dass das Universum freundlich ist?

Es ist einfach etwas, das ich verstanden habe. Ich sehe das Leben jetzt so.

Haben Sie Angst vor dem Tod?

Nein, nein, das habe ich überhaupt nicht. Ich war ja gerade im Krankenhaus, weil mehrere Organe gleichzeitig versagt haben. Und da wurde ich gefragt, ob ich im Notfall wiederbelebt werden möchte. Ich selbst kann wirklich nicht sagen, dass ich das Leben dem Tod vorziehe.

Jeder ist in der perfekten Position, Freiheit zu finden

Aber dann sah ich meine Tochter an und konnte sehen, dass sie absolut nicht möchte, dass ich sterbe. Und Stephen, mein Mann, sagte, dass er nicht will, dass ich sterbe. Also gab es da eine Präferenz.

Es ist Ihnen also egal, ob Sie leben oder sterben. Aber wie ist das eigentlich mit Stephen?

Da habe ich auch keine Präferenz.

Er könnte jetzt tot umfallen?

Absolut. Er muss nicht für mich leben. Er ist frei. Niemand muss für irgendjemanden leben. Sobald Menschen die Freiheit in sich selbst finden, verlieren sie diese Abhängigkeit. ☺

So funktioniert „The Work“

Denke an eine belastende Situation. Während Du das Arbeitsblatt (siehe rechts) ausfüllst, gestatte Dir, innerlich zu Zeit und Ort des belastenden Ereignisses zurückzugehen. Schreibe kurze, einfache Sätze. Danach untersuche jede der aufgeschriebenen Aussagen mit den vier Fragen (siehe unten). Lass Dir Zeit, um die tieferen Antworten den Fragen begegnen zu lassen. Kehre anschließend jede Aussage um (siehe unten). Für die Aussage bei Frage 6 (siehe Arbeitsblatt), ersetze die Worte: „Ich will nie wieder...“ mit „Ich bin bereit...“ und „Ich freue mich darauf...“ Solange Du nicht auf alle Bereiche Deines Lebens ohne Angst blicken kannst, ist Deine Arbeit nicht getan.

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 wärst 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 mindestens drei konkrete Beispiele, wie jede Umkehrung für Dich wahr ist.

Weitere Informationen zu The Work und das Arbeitsblatt zum Runterladen findest Du auf thework.com/deutsch

- ☺ Urteile über Deinen Nächsten
- ☺ Schreibe es auf
- ☺ Stelle vier Fragen
- ☺ Kehre es um

Arbeitsblatt für The Work
Urteile über Deinen Nächsten

Das Arbeitsblatt zum Runterladen findest Du auf thework.com/deutsch

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

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

Beispiel: Ich bin wütend auf Paul, weil er mir bezüglich seiner Gesundheit nicht zuhört.

2. In dieser Situation: Wie willst Du, dass er oder 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 mich anzulügen. Ich will, dass er sieht, dass er sich umbringt.

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

_____ Name sollte/sollte nicht _____

Beispiel: Paul sollte einen tiefen Atemzug nehmen. Er sollte sich beruhigen. Er sollte sehen, dass sein Verhalten mich ängstigt. Er sollte wissen, dass Recht zu haben es nicht wert ist, noch einen Herzinfarkt 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 _____ Name, dass _____

Beispiel: Ich brauche von Paul, dass er mir zuhört, wenn ich mit ihm spreche. Ich brauche von ihm, dass er sich um sich selbst kümmert. Ich brauche von ihm, dass er zugibt, dass ich Recht habe.

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

_____ Name ist _____

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



Mein Sohn macht mich absichtlich wütend.

Ist das wahr?

Mit seinem 10-jährigen Sohn verliert Stefan immer wieder die Nerven und schreit ihn an. Der Grund? „Ich glaube, er macht mich absichtlich so wütend.“ Katie fragt nach: „Ist das wahr?“ Und Stefan lernt ein paar neue Dinge über sich selbst...

Stefan: Ich möchte über den Ärger sprechen, der dazu führt, dass ich Leon anschreie.

Katie: Dann lass uns hören, was Du über Leon geschrieben hast. Dann sehen wir, warum Du Leon anschreiest. Warum wir unsere Kinder anschreien, ist kein Geheimnis mehr, nachdem man das Arbeitsblatt ausgefüllt hat. Wenn Du Deine Gedanken über Leon nicht glauben würdest, könntest Du ihn gar nicht anschreien. Aber solange Du glaubst, was Du denkst, musst Du schreien. Also lass uns überprüfen, was Du glaubst.

Also, ich glaube, dass Leon mich in bestimmten Situationen absichtlich ärgert.

Und da könntest Du Recht haben! Kannst Du mit Sicherheit wissen, dass es wahr ist, dass er Dich absichtlich ärgert?

Man kann nichts mit Sicherheit wissen, also muss die Antwort „Nein“ sein.

Wo kommt Dein „Nein“ her? Es reicht nicht, oberflächlich zu glauben, dass man nichts mit Sicherheit wissen kann.

Okay. In dem Moment, an den ich denke, bin ich total davon überzeugt, dass er mich absichtlich wütend macht.

Also ist Deine Antwort „Ja“?

Ich glaube schon.

Ich weiß, dass er mich absichtlich wütend macht. Ich weiß das... Fühl das mal. Kann ich wirklich wissen, was ein anderer Mensch

denkt? Kann ich das wirklich wissen? Kann ich einem anderen Menschen wirklich ins Herz schauen? Kann ich mit Sicherheit wissen, dass er mich absichtlich ärgert?

Nein.

Das ist die Kraft der Meditation. Wir sitzen da und denken, die Antwort sollte Nein sein. Aber jetzt lass mich mal selber denken. Denn das ist die Wahrheit, auf die es ankommt. Also, wie reagierst Du, wenn Du den Gedanken glaubst, Leon ärgert mich absichtlich?

Ich werde sauer. Ich schreie. Ich drohe mit Konsequenzen.

Genau. Wir benehmen uns wie Dreijährige. Und wie alt ist Leon?

(Stefan lacht.) Sieben Jahre älter als ich. Also zehn.

Schließ mal Deine Augen. Versetz Dich in die Situation. Dein Sohn macht, was er macht und Du bist echt sauer. Wer wärst Du ohne diesen Gedanken? Vergiss Deine Geschichte und schau ihn an. Schau in sein Gesicht, guck, was er macht – ohne Deine Geschichte. Beschreib mal, was Du siehst.

Er macht den Fernseher nicht aus. Er guckt weiter und genießt es.

Und was hat das mit Dir zu tun?

Wenn er nicht ins Bett geht, ist er am nächsten Morgen müde.

Das ist eine andere Geschichte. Du denkst, er

macht Dich absichtlich wütend, und ich höre, dass er einfach nur fernsehen will.

Ja, aber er weiß, dass er das nicht soll.

Das hat nichts mit Dir zu tun. Er will fernsehen. Das ist sein Fokus. Es geht nicht um Dich, es geht um ihn.

Ich verstehe. Das verändert die Perspektive. Es gibt immer noch ein Problem, aber er ärgert mich nicht absichtlich. Hey, das verstehe ich!

Wow! Dein Sohn hat ein Leben, in dem es gar nicht um Dich geht!

„Leon macht mich absichtlich wütend“, wird umgedreht zu: „Leon macht mich nicht absichtlich wütend“. Das ist offensichtlich genauso wahr. Er will fernsehen, und ist bereit, die Konsequenzen dafür zu tragen. Findest Du noch eine andere Umkehrung?

Ja, nicht so angenehm: Ich mache mich selbst wütend.

In seinem Namen! Findest Du noch eine Umkehrung?

Oh ja. Ich mache Leon wütend.

Ja, das ist es! Und Du bist richtig gut darin! Du schreist sogar!

Lass uns mal ein Rollenspiel machen. Du bist Leon und ich der Vater.

Okay.

(Katie als Vater:) Leon, mach den Fernseher aus. Zeit, ins Bett zu gehen.

Okay.

(Katie als Vater:) Leon, mach den Fernseher aus. Zeit, ins Bett zu gehen.

Das ist „The Work“ von Byron Katie

Mit Hilfe von vier Fragen und einer Umkehrung zeigt die amerikanische Bestseller-Autorin und spirituelle Lehrerin Byron Katie, dass es allein unsere Gedanken sind, die unser Leid verursachen. Jeder Gedanke wird mit diesen vier Fragen überprüft:

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

Weitere Infos und das Arbeitsblatt zum Runterladen auf: thework.com/deutsch



(Stefan als Leon:) Ich will nur das hier eben noch gucken.

Schätzchen, das habe ich gehört. Und jetzt mach den Fernseher aus.

Nein! Nein, nur das noch! Das ist meine Lieblingssendung!

An diesem Punkt gehe ich zum Fernseher und mache ihn aus. Was sagt Leon?

Er sagt: „Ich kann nicht glauben, dass Du das getan hast! Das machst Du immer.“ Und es gibt eine große Explosion mit viel Geschrei.

Von wem er wohl gelernt hat, so zu explodieren?

Von mir...

Er reagiert so, wie Du es ihm beigebracht hast. (Übernimmt wieder die Rolle des Vaters): So Leon, Du sagst, dass ich immer den Fernseher ausmache. Und weißt Du was? Es stimmt. Du hast Recht. Weil ich glaube, dass es das Beste ist. Jetzt geh ins Bett!

(Stefan als Leon:) Ich kann doch sowieso nicht einschlafen. Das ist sinnlos.

Das kann sein, Schätzchen. Und jetzt komm ins Bett.

Dann liege ich die ganze Nacht wach im Bett. Ja.

Und das will ich nicht!

Ich mag es auch nicht, die ganze Nacht wach im Bett zu liegen. Aber manchmal ist das so.

Bei meinen Freunden aber nicht!

(Stefan hört auf mit dem Rollenspiel:) Das geht jetzt ewig so weiter.

Alles, womit Dein Sohn kommt, hast Du ihm beigebracht. Aber wenn Du weiter an dem arbeitest, was Dich aufregt, dann ändert sich Dein ganzes Leben und Deine ganze Familienstruktur ändert sich. Je mehr Du herausfindest, was wirklich wahr für Dich ist, desto mehr veränderst Du Dich und damit ändert sich jeder in Deinem Leben. Du hast Deinem Sohn beigebracht, wie er sich verhalten muss, wenn er seinen Willen durchsetzen will. Wenn Du einen anderen Weg findest, findet er durch Dein Beispiel auch einen anderen Weg.

Ich sehe, wie viel Liebe und Leidenschaft Du für Deinen Sohn hast. Wenn Du Dir selbst dieselbe Liebe und Leidenschaft entgegenbringst, wird das die Welt verändern. Wenn Du keinen Frieden finden kannst, kann es keiner. Wir erwarten, dass die Politiker und Regierungen die Kriege beenden. Aber wenn Du es nicht kannst, wie kannst Du es dann von ihnen erwarten? Du bist der, auf den es ankommt. ☺