



# Ich lass mich nicht mehr ärgern!

Die Methode „The Work“ stammt aus den USA und hilft angeblich überall, wo uns etwas ärgert, stresst oder belastet. Die Regeln dafür? Passen auf eine kleine Karte! Klappt das wirklich? FÜR SIE-Autor Jochen Metzger macht den Selbstversuch

**Was für eine Aufgabe!** „Denk an eine Situation, in der du dich geärgert hast“, sagt der Seminarleiter vorn auf der Bühne. Nichts leichter als das! Ich ärgere mich dauernd: über nervige Autofahrer, säumige Kollegen – manchmal sogar über meine Frau. Ich schließe also die Augen, was kommt mir in den Sinn? Mein Chef steht in der Tür, ein Blatt Papier zwischen Zeigefinger und Daumen. Auf dem Papier steht eine Geschichte, die ich gerade bei ihm abgegeben habe, die Arbeit einer ganzen Woche. Im Gesicht meines Chefs spiegelt sich Ekel. Er hält das Blatt in der Hand wie einen stinkenden Putzlappen und sagt: „Sagen Sie bitte, dass Sie diesen Mist nicht geschrieben haben.“ Seltsam. Das alles ist zehn Jahre her. Aber es wurmt mich immer noch. Also notiere ich den Satz: „Ich ärgere mich, weil mein Chef meine Geschichte behandelt wie Müll.“

Während ich schreibe, sitze ich in einer umgebauten Reithalle auf dem platten Land bei Oldenburg. Um mich herum: rund 200 Menschen auf Plastikstühlen. Eine Woche lang üben wir uns hier in einer Methode, die sich „The Work“ nennt.

Therapeuten, Coaches, Gefängnis-Psychologen – viele Teilnehmer nutzen „The Work“ beruflich. Ich dagegen bin Anfänger. Neugier hat mich hergebracht, die Einladung einer Freundin. Und noch ein drittes Motiv: Ich möchte gelassener werden, mich von den Widrigkeiten des Lebens nicht mehr so einfach umhauen lassen. Ob „The Work“ dabei hilft? Jetzt sitze ich vor Gabriele. Sie kennt sich aus mit der Methode und wird mich in den kommenden Minuten begleiten wie eine Therapeutin. Die Fragen, mit denen sie das tut, passen auf einen Zettel, der so klein ist wie eine EC-Karte (siehe rechts).

„Dein Chef behandelt deine Geschichte wie Müll“, sagt Gabriele. „Ist das wahr?“ – „Ja“, antworte ich. „Das ist wahr!“ Gabriele kommentiert meine Worte nicht, sondern stellt einfach die zweite Frage auf ihrem Zettel: „Dein Chef behandelt deine Arbeit wie Müll. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?“ Ich gebe dieselbe Antwort: „Ja. Ich bin mir sicher.“ Gabriele nickt und stellt die dritte Frage: „Dein Chef behandelt deine Geschichte wie Müll. Wie

## In 4 Fragen zur Gelassenheit:

### „THE WORK“ FÜR DIE HANDTASCHE

Wann immer dich etwas ärgert, denke an die Situation und frage dich ...

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

reagierst du und was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?“ Diese Frage erscheint mir schwerer als die beiden ersten. Ich schließe die Augen, um mich zu konzentrieren. Ich soll, so die Anweisung, spüren, was in meinem Körper passiert. Und wirklich: Es dauert keine Sekunde, bis der Ärger in mir hochkocht, die Wut auf meinen Chef. Mein Magen zieht sich zusammen. Mein Brustkorb wird eng. Dann werde ich traurig. Auf einmal schäme ich mich für meine schlechte Arbeit. Ich möchte weinen, weglassen, meinen Chef verprügeln. So viele miese Gefühle auf einmal! Gabriele nickt und hört zu. Sie sagt, dass sie genau das schon oft erlebt hat: Die dritte Frage von „The Work“ holt all das in uns hoch, was an schlechten Gefühlen da ist, das ganze Elend.

Ich blicke mich um. Überall in der Halle sitzen jetzt Zweiergruppen. Und wenn ich die Gesichter der anderen Teilnehmer sehe, dann scheint es tatsächlich vielen zu gehen wie mir: Manche sind offenbar stinksauer, andere wirken traurig, eine Teilnehmerin weint ein bisschen. Ich weiß schon, was als Nächstes kommt: Gabriele wird ▶

## „Nach wenigen Sekunden ‚The Work‘ kriege ich richtig gute Laune“

mich bitten, meinen Gedanken zu „überprüfen“, wie es in der Sprache von „The Work“ heißt. Ich bin gespannt, wie sie das anstellen will. Also los!

„Dein Chef behandelt deine Arbeit wie Müll. Wer wärst du ohne den Gedanken?“, fragt Gabriele. Hm. Auch das ist keine leichte Frage. Wie kann man ohne einen Gedanken sein, wenn der Gedanke nun mal da ist? Ich atme wieder ruhig und warte ab. „Versuch’s einfach“, ermuntert mich meine Begleiterin. Und dann, mit einem Mal, muss ich lächeln. „Ja, ohne den Gedanken wäre ich ganz gelassen. Ich würde dasitzen und mich nicht ärgern. Ich würde meinen Chef fragen, ob wir nicht wie Profis über meinen Text reden wollen. Ich wäre erwachsen und souverän.“ Gabriele strahlt mich an und nickt. „Genau!“, sagt sie. Ich spüre, wie die Verkrampfung aus meinem Körper weicht, wie meine Schultern locker werden. Ein gutes Gefühl.

Am liebsten würde ich jetzt die Übung beenden, mich bei Gabriele bedanken und spazieren gehen. Aber wir sind noch nicht fertig. „The Work“ fühlt sich wie Arbeit an. „Genau deshalb heißt die Methode ja so“, sagt Gabriele und lacht.

„Versuche jetzt mal bitte, deinen Gedanken umzukehren.“ Ich seufze und schaue mir noch einmal meinen Satz an: „Er behandelt meine Arbeit wie Müll.“ Gabriele sagt, ich solle ihn „zu mir selbst“ umdrehen, auf mich selbst beziehen. „ICH behandle meine Arbeit wie Müll?“, frage ich. Wieder nickt Gabriele. „Kannst du Beispiele dafür fin-

den, dass auch dieser Satz wahr ist?“

Natürlich kann ich das: Als mein Chef mich kritisiert, schäme ich mich für meine Arbeit.

Ich will sie am liebsten wegwerfen. Es stimmt: Auch ich behandle meine Arbeit wie Müll. „Es gibt noch eine zweite Umkehrung“, sagt Gabriele. „Sie lautet: ‚Ich behandle SEINE Arbeit wie Müll.‘ Findest du Beispiele dafür, dass auch dieser Satz wahr ist?“ Auch das kann ich! Ich ärgere mich noch heute über meinen Chef und seine Art, mit Mitarbeitern umzugehen. In meinen Augen ist er der schlechteste Chef der Welt. Es ist also wahr: Ich behandle seine Arbeit wie Müll!

Schließlich machen wir noch die dritte Umkehrung, die Umkehrung ins Gegenteil: „Er behandelt meine Arbeit NICHT wie Müll!“ Und obwohl ich zunächst ein bisschen trotzig bin und mich sperre – auch das stimmt: Denn mein Chef hat das Papier nicht in den Abfalleimer geworfen, sondern eine halbe Stunde lang mit mir darüber geredet. Er hat meine Arbeit also nicht wirklich wie Müll behandelt.

Mit dieser dritten Umkehrung ist meine „Work“ beendet. Und jetzt? Die Übung war definitiv anstrengend. Aber das ist nicht alles: Ich bin auch überrascht. Es war gar nicht schwer, meine Situation aus einer völlig anderen Perspektive zu sehen. Anders gesagt: Ich habe begriffen, dass das Gegenteil meines ursprünglichen Gedankens genauso wahr ist wie der Gedanke selbst!

Im Verlauf der Woche mache und begleite ich viele solcher Partner-Übungen zu den unterschiedlichsten Themen. Oft geht es um Alltägliches: Der Partner sollte mehr Dankbarkeit zeigen oder sich mehr Mühe geben mit den Weihnachtsgeschenken. Am anderen Ende der Skala kommen die krassen Sachen: die gescheiterte Ehe; die unheilbare Krankheit; die Angst, ein schlechter Vater oder eine schlechte Mutter zu sein. Immer

arbeitet man sich durch die vier Fragen und die drei Umkehrungen. Immer passiert etwas dabei. Fast alle fühlen sich nach der Übung viel freier als vorher. Schlechter geht es keinem.

Ist das Zufall? Oder läuft „The Work“ vielleicht immer so gut? Nachts surfe ich im Internet und suche nach wissenschaftlicher Literatur. Und in der Tat finde ich ein paar Studien. Die Uni Tel Aviv hat Krebs-Patientinnen zwölf Wochen lang regelmäßig „The Work“ machen lassen. Allen ging es hinterher körperlich und psychisch besser. Die Autoren berichten von „ermutigenden Ergebnissen“. Eine Dissertation aus Kalifornien kommt zu einem ähnlichen Urteil: Ein sechswöchiges „The Work“-Programm führt demnach dazu, dass man seinen Alltag als glücklicher und deutlich weniger stressig erlebt.

Die Philosophie hinter „The Work“ erklärt mir die Erfinderin der Methode sogar höchstpersönlich: Byron Katie ist meinem Seminar per Videokonferenz zugeschaltet. „Es sind nie die Situationen selbst, die uns belasten“, sagt sie. „Sondern immer nur unsere Gedanken dazu.“ Mit anderen Worten: Doof wird das Leben dann, wenn unsere Gedanken Krieg mit der Wirklichkeit führen.

Aber mit Seminaren ist das so eine Sache: Alles funktioniert super, solange man dort ist. 14 Tage danach hat man alles wieder vergessen. Mein erster Praxistest für „The Work“ begegnet mir, als ich zu meiner Schwiegermutter radle. Die Sonne scheint, und es geht mir gut. Auf einmal höre ich ein lautes Hupen: Ein Mann in einem dicken Porsche möchte, dass ein Kleinwagen die Spur für ihn frei macht. Und sofort verschwindet meine gute Laune. „Der Blödmann sollte nicht hupen!“, denkt es in mir. Ich spüre Zornesfalten auf meiner Stirn. Und während ich

auf dem Radweg fahre und immer miesere Laune kriege, denke ich auf einmal: Das wäre ein guter Moment für eine „Work“. Schnell bin ich bei Frage drei: Was ist, wenn ich den Gedanken glaube: „Der Blödmann sollte nicht hupen“? Schon brodeln mehr Ärger in mir hoch. „So ein Angeber mit seinem fetten Porsche! Der denkt, die Straße gehört ihm!“ Ich stelle mir Frage vier: Wer wäre ich ohne diesen Gedanken? Ich atme durch und überlege. Drei Sekunden später entspannt sich mein Körper. Ohne den Gedanken hätte ich gute Laune und würde einfach mit dem Rad durch die Stadt fahren. Und während ich das denke, habe ich wirklich gute Laune. Ich bemerke, wie sich zwei Jungs am Straßenrand ein Eis kaufen. Bis eben hatte ich gar keine Augen für die Welt um mich herum. Und jetzt? Nach wenigen Sekunden „The Work“ bin ich ein glücklicher Mann, der mit dem Rad zu seiner Schwiegermutter fährt!

Und zu Hause? Das größte Aha-Erlebnis habe ich mit meiner Frau. Sie sagt mir gelegentlich, was ich an meinem Verhalten oder überhaupt an meinem Leben noch alles besser machen könnte. Und oft ärgere ich mich über ihre ungefragten Tipps. Seit der Rückkehr von meiner Work-Woche ertappe ich mich dabei, dass ich mich innerlich für ihren Rat bedanke. Ich ärgere mich viel seltener als davor. In vier Fragen zur Gelassenheit? Ich bin immer noch erstaunt darüber, wie gut das funktioniert. ●



### Byron Katie (72)

gehört zu den erfolgreichsten Buch-Autorinnen Amerikas. Als junge Erwachsene geriet die dreifache Mutter in eine schwere psychische Krise. Die Erlösung kam mit einer schlichten Erkenntnis: „Ich entdeckte, dass ich litt, wenn ich meinen Gedanken glaubte, aber dass ich nicht litt, wenn ich ihnen nicht glaubte.“ Aus diesem Satz entwickelte sie in den 1980er-Jahren ihre Methode „The Work“. Byron Katie ist verheiratet und lebt in Kalifornien.

**ÜBRIGENS:** Im Juli 2015 kann man Byron Katie auch live erleben – im Rahmen eines viertägigen Seminars in der Schweiz. Infos unter [www.beingwithbyronkatie.com](http://www.beingwithbyronkatie.com)

Fotos: plainpicture, Getty Images, Rick Rusing, PR; Illustrationen: Gisela Goppel/Tagenten



Ärgernisse hinterfragen, Gelassenheit schaffen: „The Work“ begeistert immer mehr Menschen

### „The Work“ ausprobieren

Ausführliche Anleitungen, Arbeitsblätter, Termine und Coaches zu „The Work“ liefert die Seite des deutschen Verbandes [www.vtw-the-work.org](http://www.vtw-the-work.org)  
**EXTRA-TIPP:** Viele Work-Coaches sind Profis. Man bucht Stunden bei ihnen und zahlt Geld dafür. Es gibt aber auch die Möglichkeit, sich kostenlos per Telefon von einem Work-Coach begleiten zu lassen. Mehr Infos dazu findet man auf der oben genannten Website unter dem Stichwort „The Work Helpline“.