



»The Work« nach Byron Katie

Mit vier Fragen zu Selbsterkenntnis

Die Entdeckerin der »Work« heißt Byron Katie. Katie, so wird sie liebevoll von ihren Anhängern genannt, hat nach zehn Jahren heftigster Depressionen in einer Art »Erleuchtungsmoment« erkannt, dass wir nur dann leiden, wenn wir einem Gedanken Glauben schenken, der im Widerspruch zur Realität steht. Es ist jedoch hoffnungslos, die Realität anders haben zu wollen, als sie ist und bringt uns nur Stress. Katie sagt, man könne genauso gut versuchen, einer Katze das Bellen beizubringen, die Katze wird am Ende ihres Lebens immer noch miauen.

Die »Work« ist eine Methode zur »Kognitiven Umstrukturierung« und wird in der psychologischen Betreuung für Klienten verwendet. Sie kann uns helfen, aus einseitigen Betrachtungsfallen herauszufinden. Sehr häufig geschieht es, dass wir uns mit unseren negativen Gedankenstrukturen, bzgl. anderer Menschen oder Situationen, Politik, Krieg, Hunger auf der Welt etc. festfahren. Außer, dass uns diese Gedanken stressen, wir ständig im Kreis denken und uns unwohl fühlen, geschieht keine Veränderung. Denk- und Handlungsblockaden haben uns fest im Griff. Hinzu kommen negative Emotionen und körperliche Beschwerden verschiedenster Art.

Stress beginnt im Kopf

Stress, häufig ausgelöst durch beunruhigende Gedanken, erzeugt im Körper eine ständige Ausschüttung von Stresshormonen. Gerade im Hinblick auf eine Krebserkrankung und das Krebsgeschehen ist es von äußerster Wichtigkeit, eine gesunde Seelen- und d.h. Gedankenhygiene zu pflegen. Hierfür ist die »Work« ein hilfreiches Instrument. Nach einer gewissen Zeit des bewussten Einsatzes verselbstständigt sich der Umgang mit der Methode und man wird zunehmend freier im Denken und Handeln.

Ja, es ist schon so, dass wir häufig von unserem Ego bestimmt werden und nicht in der Lage sind, von unserer Meinung

abzuweichen. Wir wollen auf Biegen und Brechen Recht haben, auch wenn wir merken, dass dieses Recht nicht durchzusetzen ist. Sollen sich die anderen doch endlich nach unseren Gesichtspunkten verändern. Die Realität aber ist ein Faktum, sie ändert sich nicht. Und je mehr wir versuchen, sie dazu zu zwingen, desto mehr stoßen wir auf Ablehnung und fördern geradezu das Unerwünschte.

Haben Sie je versucht Ihren Partner zu ändern? »Hoffnungslos« oder »Willkommen in der Hölle« sagt Katie. Wir sind in

**»Willst Du lieber
Recht
haben oder frei sein?«
(Katie).**

unserem Handlungsschema so gefangen, dass uns oft jeglicher kreativer Spielraum verloren geht. Es fällt uns nichts ein, was eine (Los)lösung herbeiführen könnte.

Irrationale Glaubenssätze

Eine ähnliche Methode hatte bereits Albert Ellis mit seiner REVT entwickelt.

**ZUM WEITERLESEN:**

Byron Katie: **Lieben was ist.** Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können. Goldman, 2002.

Dies ist eine therapeutische Methode, um irrationale Gedanken aufzuspüren. Es geht hierbei ebenfalls um die Untersuchung von Gedanken, wie z. B. »Ich muss die Anerkennung anderer Menschen gewinnen« oder »Ich brauche Zuneigung und Respekt« oder »Mein Partner soll mich immer lieben«. Irrational sind sie deshalb, weil der Absolutheitsanspruch unserer Wunschvorstellungen mit der Wirklichkeit oft nichts zu tun hat. »Irrationale Glaubenssätze« werden mit der »Work« untersucht und sehr häufig aufgelöst, und sogar ins Gegenteil verwandelt. Im Laufe unseres Lebens hat sich einiges an Wert- und Moralvorstellungen zusammengetragen, die, wann immer wir uns schmerzhaft mit ihnen auseinandersetzen, mit der »Work« systematisch hinterfragt und untersucht werden. Im Gegensatz zur REVT ist Katies »Work« in der Anwendung extrem einfach und erfrischend, und ihre Wirkungsweise ist oft verblüffend.

Die vier Fragen:

1. Ist das wahr?
2. Kannst Du es wirklich wissen?
3. Was hast Du davon, wenn Du das denkst?
4. Wer wärest Du, wenn Du das nicht denken würdest?

Zu den vier Fragen gibt es eine Reihe von Unterfragen, die man je nach Glaubenssatz einsetzen kann. Im Laufe der Übung fällt es immer leichter, die passenden Fragen zu stellen.

Unterfragen:**Zu Frage 1: Ist das wahr?**

- Wie ist die Wirklichkeit?
- Wie sind die Fakten?
- Ist es wahr im wörtlichen Sinne?
- Welchen Beweis hast Du dafür?
- Wessen Zuständigkeitsbereich ist es?
- In wessen Macht steht es?

Zu Frage 2: Kannst Du es wirklich wissen?

- Kannst Du es hundertprozentig wissen?
- Kannst Du wissen, ob es besser wäre, wenn die Wirklichkeit anders wäre, als sie ist?
- Kannst Du wissen, ob es für den anderen besser wäre, wenn die Wirklichkeit anders wäre?
- Kannst Du wissen, ob es für Dich oder andere besser wäre, wenn die Wirklichkeit anders wäre?
- Auch auf lange Sicht?

Zu Frage 3: Was hast Du davon, wenn Du es denkst?

- Wie fühlst Du Dich, wenn du so denkst?
- Wie behandelst Du den anderen, wenn Du so denkst?
- Was tust Du genau? Wie fühlt sich das an?
- Wie behandelst Du dich selbst, wenn du so denkst?
- Was tust Du genau? Wie fühlt sich das an?
- Wie behandelst Du Deine Umwelt, wenn du so denkst?
- Was tust Du genau? Wie fühlt sich das an?

3a: Siehst Du Gründe dafür, an dem Denkmuster festzuhalten, die nicht schmerzvoll sind?**3b: Siehst du Gründe, das Denkmuster loszulassen?****Zu Frage 4: Wer wärest Du, wenn Du das nicht denken würdest?**

- Wie würdest Du Dich dann fühlen? – Fühle es jetzt!
- Wie würdest Du die anderen dann behandeln?
- Wie würde sich das anfühlen? – Fühle es jetzt!
- Wie würdest Du Dich dann selbst behandeln?
- Wie würde sich das dann anfühlen? – Fühle es jetzt!
- Wer wärest Du, wenn Du ohne Einschränkung akzeptieren würdest, was ist?

Bei der Übung ist es wichtig, sich ganz auf den Prozess einzulassen, eventuell die Augen zu schließen und die Situation

»Jeder ist auf seine Weise vollkommen.«

ohne jegliches Denkmuster anzuschauen. Wir schauen als reine Beobachter auf die Situation oder Person wie mit dem Objektiv einer Kamera, ohne Beurteilung oder Interpretation. Was nimmt man wahr? Es geht bei den Fragen um eine Art Meditation, ein Nach-innen-Schauen. Die Antworten steigen weniger aus dem Verstand, sondern aus dem wahren Selbst, aus der Weisheit des Herzens auf. Mit der ersten Frage »Ist das wahr?« gleiche ich die äußere Wirklichkeit mit der »von mir ausgedachten« Wirklichkeit ab. Nach jeder Frage hält man inne und lässt das Herz antworten, völlig frei und ohne Zwang.

Die Umkehrungen

Nach der Innenschau und Beantwortung der Fragen geht es an die Umkehrungen, die in ihrer Wirkung mindestens genauso effektiv sind. Jedes Denkmuster, das



Ein Perspektivwechsel kann verblüffend sein! ©Fotolia_fffranz

der Realität nicht entspricht, kann direkt ins Gegenteil verkehrt werden.

Zur Veranschaulichung beschreibe ich Ihnen hier ein Beispiel:

Ursprüngliches Denkmuster oder Glaubenssatz: »Gerti sollte mehr Sport machen.«

Erst folgt die Befragung anhand des Leitfadens. Anschließend werden die Umkehrungen gebildet.

1. Umkehrung (ins Gegenteil verkehren): »Gerti sollte nicht mehr Sport machen.« Die Realität ist, er tut es nicht, das entspricht der Wahrheit mehr, als das ursprünglich Gedachte.

2. Umkehrung (sich selbst anstelle des anderen einsetzen): »Ich sollte mehr Sport machen.« Das stimmt auf alle Fälle, ich habe genug mit mir und meiner Disziplin zu tun.

3. Umkehrung (das Denken einsetzen): »Mein Denken (hier ist das bewusste Denken gemeint) sollte mehr Sport machen.« Das stimmt!! Bewusstes Denken könnte man als Denksport bezeichnen.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass es sich in der Regel um drei Arten der Umkehrungen handelt:

1. Den Ursprungssatz ins Gegenteil verkehren.
2. Sich selbst statt des anderen einsetzen.
3. Das Denken einsetzen.

Man kann hierbei durchaus solange experimentieren, bis die neue Formulierung stimmig ist. Das ist etwas, was niemand vorgeben kann. Der Betroffene muss immer selbst entscheiden, wann und wie das Umgekehrte wahrer als die ursprüngliche Aussage ist. Wenn wir dies dann merken und zu einer neuen Wahrheit gelangen, liegt hierin schon eine heilende Wirkung und wir können zu wahren Aha-Erlebnissen gelangen. Dies führt zu einer immensen inneren Befreiung und ermöglicht es somit, neue Denk- und Handlungsansätze zu finden.

Frieden finden

Viele Religionen lehren uns, nicht über andere zu urteilen, ihnen zu vergeben und zu verzeihen, sonst würde man nicht zu wahren Frieden gelangen. Wir erleben es auch häufig mit unseren Mitmenschen, dass das durchaus stimmt. Aber wie schafft man es in konkreten Situationen? Mit der »Work« haben wir eine praktische Anleitung, wie man zu innerem Frieden gelangt.

Die Anwendung der Methode fördert eine Art »ballastarmes« Denken. Wir lernen in kurzer Zeit neue Betrachtungsweisen. Schon allein die Frage »Wessen Angelegenheit ist das?« führt uns sehr schnell zu der Einsicht, dass wir uns in »fremden Territorien« aufhalten. Energien werden frei und können positiv genutzt werden.

Was in unseren Beziehungen nicht funktioniert, erzeugt Reibung, die häufig viel Schmerz nach sich zieht. Nutzen Sie genau diese Situationen, um zu erkennen, wo Ihr Denkfehler liegt. Es handelt sich meist »nur« um unser eigenes Gedankenkonstrukt zu diesem Thema. Unser größter Fehler besteht oft darin, die Ursachen unseres Leidens im Außen zu suchen, wir erkennen die Unvollkommenheit der anderen. Dabei sitzen wir alle im gleichen Boot.

Wenn schon etwas verändert werden soll, ist es leichter, erst mal bei sich selbst anzufangen. Wenn wir das erkannt haben, gibt es wahrlich genug zu tun, oder wir schließen Frieden mit all unseren Schwächen und Stärken – und denen der Anderen.

Traumatische Erfahrungen mit einem hohen Aktivierungsgrad des Nervensystems (Posttraumatische Belastungsstörungen) sollten keinesfalls in Eigenregie bearbeitet werden. Vielmehr gehört die Anleitung zur Aufarbeitung in die Hände erfahrener und speziell dafür ausgebildeter Traumatherapeuten.

The Work – praktisch

Die »Work« kann vollkommen alleine durchgeführt werden. Die Fragen sind der Leitfaden, mit dem man autodidaktisch sehr gut klarkommt. Das ist das Schöne an dieser Methode. Je nach Schwere der seelischen Belastungen kann es auch angebracht sein, die Hilfe eines Therapeuten oder eines Coach in Anspruch zu nehmen. Durch fachkundige Begleitung hat der Klient eine ganz konkrete Hilfestellung, sodass er während des Prozesses nicht stecken bleibt. Der Therapeut mit seiner Erfahrung und der Perspektive des Außenstehenden erkennt unter Umständen schneller, wo der Schuh drückt und hinterfragt gezielt auf das eigentliche

Anliegen hin. Sehr häufig geben unsere vordergründigen leidvollen Glaubenssätze den Hinweis auf versteckte emotionale Blockaden bis hin zu Traumata, die im Unterbewusstsein vergraben wurden.

Mit der »Work« kann man mehr oder weniger schwerwiegende Glaubenssätze ausgraben. Es geschieht häufig, dass es notwendig wird, andere Therapieformen miteinfließen zu lassen. Dies sind z. B. Hypnotherapie, systemische Aufstellungsarbeit, Transformationstherapie nach Robert Betz oder Atemtherapie. Solche Methoden eignen sich, um Schmerzpunkte sichtbar und somit auch behandelbar zu machen.

Beispielsweise verbergen sich hinter dem Satz »Keiner liebt mich« häufig trau-

matische Kindheitserlebnisse, die sich in Form von Konflikten mit verschiedenartigen Personen immer wieder zeigen können. So können mit Hilfe einer leichten Hypnose Erinnerungen an die Oberfläche gebracht und bearbeitet, so wie Prozesse des Verzeihens eingeleitet werden. ■

Text: Karin Schacher

KONTAKT

www.karinschacher-coach.de
www.thework.com