



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

»Als ich *The Work* kennenlernte, dachte ich: wie einfach, vier Fragen und eine Umkehrung. Dann praktizierte ich sie eine Weile und war erstaunt, was es hinter diesen einfachen Fragen alles zu entdecken gab! Dieses Wundern hat bis heute nicht aufgehört.« (Ina Rudolph)

The Work von Byron Katie, diese berühmte und radikale Methode zur Selbsterkenntnis, ist für viele der direkteste Weg, um das Loslassen zu lernen. Auch für die bekannte SchauspielerIn Ina Rudolph begann, als sie auf *The Work* stieß, ein tiefer Veränderungsprozess. In Geschichten, die sie selbst erlebt hat, erzählt sie von ihren Erfahrungen mit *The Work*: wie sich ihr Leben verändert hat, seit sie ihre stressigen Gedanken überprüft. Wie sich diese Veränderung in ihren Beziehungen, beruflich, gesundheitlich – im Grunde in allen Bereichen des Lebens – auswirkte. Wie es ihr nach und nach gelang, einen neuen Blick aufs Leben zu werfen.

Schon beim Lesen stellt sich das ein, was sich viele Menschen sehnlich wünschen: innerer Frieden und das wunderbare Gefühl, dass das Leben schön ist – so wie es ist.

Autorin

Ina Rudolph wurde an der renommierten Hochschule für Schauspielkunst »Ernst Busch« Berlin in der darstellenden Kunst ausgebildet. Sie arbeitete viele Jahre für Fernsehen und Kino und hat an Drehbüchern und Theaterstücken mitgeschrieben. Im Frühjahr 2008 erschien als erste Veröffentlichung »Sommerkuss« mit sieben Erzählungen. Neben ihrer Tätigkeit als SchauspielerIn arbeitet sie als TrainerIn für »*The Work*« von Byron Katie und hält dazu Vorträge, gibt Seminare und bietet Einzelberatungen an. Sie ist Mitglied im Verband für *The Work* e. V. (vtw) und von diesem als Coach für »*The Work*« anerkannt. Ina Rudolph lebt in Berlin.

www.inarudolph.de

Von Ina Rudolph ist bei Goldmann außerdem erhältlich:

Ich will mich ja selbst lieben, aber muss ich mich dafür ändern? (22207)
LOSLASSEN: Dein Arbeitsbuch für ein ganzes Jahr (22332)

INA RUDOLPH

*Ich
will ja
loslassen,*

doch woran halte ich
mich dann fest?

GOLDMANN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

7. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Januar 2016

© 2016 Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2013 Arkana, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Motive, Umschlag und Innenseiten: nach Zeichnungen von Ina Rudolph
SSt · Herstellung: cb

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22124-0

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Byron Katie	9
Einleitung	11
Wie funktioniert das mit dem Loslassen?	15
The Work von Byron Katie	18
Abkürzungen und Ausführlichkeit	24
<i>Die Methode</i>	
Angst	36
<i>Was ist wahr, und was ist nur vorgestellt?</i>	
Die Gedanken	44
<i>Wie funktionieren unsere Gedanken?</i>	
Sich verlieben	50
<i>Die Kraft der Umkehrung</i>	
Gute Geräusche – schlechte Geräusche	54
<i>Wer wäre ich ohne meine stressigen Gedanken?</i>	
Lieben, was auftaucht	61
<i>The Work ist eine Meditation</i>	
Gedankenkreisen	65
<i>Die drei Angelegenheiten</i>	
Suche nach Sicherheit	71
<i>Der befreite Geist</i>	
Leicht oder schwer?	76
<i>Finde die Antwort in dir selbst</i>	

Ich brauche einen kreativen Freundeskreis	83
<i>Stimmt das, was ich für wahr halte?</i>	
Älter werden	93
<i>Glaubenssätze finden</i>	
Lieben, was ist	98
<i>Das Motto der Work</i>	
Eheleben	103
<i>Wer wäre ich ohne meine Geschichte über ihn?</i>	
All meine schlimmen Befürchtungen	109
<i>Kann ich mir absolut sicher sein, dass sie eintreten?</i>	
Familienbande	114
<i>Ist das wahr?</i>	
Aufregung	121
<i>Eine Vorstellung ist nicht real</i>	
Mein Rücken wurde nicht besser	127
<i>Eine Work über meinen Körper</i>	
Harmlose Verdächtigungen im Alltag	132
<i>Beispiele für Umkehrungen finden</i>	
Essensgewohnheiten	142
<i>Umkehrungen</i>	
Besitzvorstellungen loslassen	148
<i>Wie ist es mit dem stressigen Gedanken, wie ohne?</i>	
Ich weiß schon Bescheid	161
<i>Bewertungen</i>	
Gevatter Tod	168
<i>Glaubenssätze finden</i>	
Wahrnehmen, ohne zu bewerten	174
<i>Wie unsere Bewertungen sich in der Realität auswirken</i>	

Zum Frieden zwischen zwei Menschen braucht es nur einen, der friedlich ist	181
<i>Wie kann ich mich auf stressige Situationen freuen?</i>	
Ist Frieden langweilig?	192
<i>Mein Leben ohne stressige Gedanken</i>	
Vertrauen in der Liebe	196
<i>Genau sein</i>	
Man kann immer neu anfangen	202
<i>Es gibt keine Vergangenheit und keine Zukunft, nur das Jetzt</i>	
Perfekt sein zu wollen bewirkt das Gegenteil	208
<i>Wie ist mein Leben mit stressbeladenen Gedanken?</i>	
The Work ist eine Meditation II	214
<i>The Work wirkt nachhaltig</i>	
Ich habe keine Probleme, wenn ich keine mache	219
<i>In jeder Situation steckt etwas Gutes</i>	
Antrainierte Freundlichkeit	224
<i>Eine Work zu dem Glaubenssatz: Die Welt sollte so nicht sein</i>	
In was kann man vertrauen?	231
<i>Wie findet man die Umkehrungen?</i>	
Ich muss eine lange Beziehung haben	239
<i>Eine Work zu dem Glaubenssatz: Ich muss das schaffen</i>	
Ich muss eine lange Beziehung haben II	246
<i>Was will ich nie wieder erleben?</i>	
Zum Schluss	251



Vorwort von Byron Katie

Ich bin sehr glücklich darüber, dass Ina Rudolph dieses Buch geschrieben hat. Es ist ehrlich, offen, verletzlich, klar und bringt ihr wunderschönes Selbst zum Ausdruck. Es zeigt eine Frau, die den Mut hat, die Gedanken infrage zu stellen, die sie stressen oder belasten. Das ist nicht leicht. Aber es ist sehr viel leichter, diese Gedanken zu überprüfen, als dies *nicht* zu tun. Leiden ist eine freiwillige Entscheidung. Nicht die Welt verursacht unsere Probleme, sondern das, was wir über sie *denken*. Wenn Sie das verstehen, ist es, als ob Sie aus einem Traum erwachen. Sie erkennen, dass letztlich niemand Sie verletzen kann – nur Sie selbst. Sie erkennen, dass Sie zu hundert Prozent selbst für Ihr Glück verantwortlich sind. Das ist eine sehr gute Nachricht.

Der natürliche Zustand des Geistes ist Frieden. Dann taucht ein Gedanke auf, Sie glauben ihn, und der Friede scheint dahin. Ein Gefühl von Stress stellt sich ein. Es teilt Ihnen mit, dass Sie sich, indem Sie dem Gedanken Glauben schenken, gegen die Wirklichkeit wehren. Wenn Sie den Gedanken überprüfen und erkennen, dass er nicht wahr ist, kommen Sie zurück in den gegenwärtigen Augenblick. Sie erkennen, dass Sie der Wirklichkeit Ihre Geschichte übergestülpt haben. Im Licht dieses Bewusstseins fällt sie weg, und zurück bleibt die reine Wahrnehmung dessen, was wirklich ist. Ohne sie sind Sie im Frieden – bis die nächste stressige Geschichte auftaucht. Irgendwann wird die Überprüfung der Gedanken, die

in Ihnen aufsteigen, ein selbstverständlicher, wortloser Schritt Ihrer Wahrnehmung. Als ich »The Work« entdeckte, war das, als würde ich in der Wüste vor einer Klapperschlange stehen und plötzlich erkennen, dass die Schlange nur ein Seil ist. Da wusste ich, dass ich tausend Jahre lang vor diesem Seil stehen könnte und mich nie mehr davor fürchten würde. Alle Welt könnte auf diese Schlange treffen und schreien, davonlaufen, Herzinfarkte bekommen, sich zu Tode erschrecken – ich würde doch furchtlos hier stehen bleiben und die gute Neuigkeit verkünden. Ich würde die Ängste der Menschen verstehen, ihren Schmerz sehen, mir ihre Geschichten anhören, warum es tatsächlich eine Schlange ist, aber es gäbe kein Zurück mehr: Ich könnte ihnen doch niemals glauben oder mich vor diesem Seil fürchten. Ich hatte die einfache Wahrheit erkannt: Jede Schlange ist ein Seil. Jede Angst, Wut, Traurigkeit und Niedergeschlagenheit, jeder Groll, jeder Wunsch nach der Bestätigung oder der Liebe eines anderen – all das, was uns unglücklich macht, ist nur ein Missverständnis. Es kommt daher, dass Sie einen Gedanken glauben, ohne zu wissen, ob er wahr ist. Ihn zu identifizieren und mit den vier Fragen von The Work zu überprüfen ist unvorstellbar machtvoll – unvorstellbar, bis Sie es selbst getan haben.

Ich danke Ina Rudolph sehr dafür, dass sie The Work einer völlig neuen Leserschaft erschließt. Ich freue mich sehr, dass ihr die Arbeit mit der Work so viel gebracht hat, und hoffe, Ihnen wird es genauso gehen. Es gibt einen Weg aus dem Leiden. Sie brauchen lediglich ein Blatt Papier, einen Stift und einen freien Geist.

Ojai, Kalifornien, im Februar 2013

Einleitung

Ich bin im Osten aufgewachsen. Im Osten Deutschlands, DDR.

Bis zu meinem neunzehnten Lebensjahr habe ich geglaubt, ja gewusst, dass es mir niemals vergönnt sein wird, die Welt zu sehen. Niemals in Italien Pasta essen, niemals im Mittelmeer baden, niemals durch den New Yorker Central Park schlendern, niemals wissen, wie es im Rest der Welt zugeht. Eingeschlossen in einem Miniland, welches behauptet, dass seine Mauer nur gut für mich sei.

Immer, wenn mich Gedanken an diese trostlose Zukunft befielen, raste eine Wut durch meinen Körper, die sich gegen alle und niemanden konkret gerichtet hat. Die Folge waren stundenlange Diskussionen, Misstrauen, viele Tränen und das dumpfe Gefühl, gefangen zu sein.

Und wie ist es gekommen?

Anders.

Meine erste Liebe traf ich mit vierzehn.

Wie eifersüchtig war ich auf jeden Blick, den er einer anderen Frau zuwarf. Meine Gedanken malten Schreckensszenarien, wenn wir mal einen Abend nicht beieinander waren. Ich sah deutlich, wie er sich in ein anderes Mädchen verliebte, wie er mit Kumpels Bier trinken ging und darüber eine Verabredung mit mir vergaß oder wie er sich im Bett umdrehte und einschlief, ohne mich zu küssen. Ich litt Höllenqualen, konnte in der Schule nicht folgen und schlief schlecht. Ich dachte, ich müsse sterben, wenn er mich verliese. Keine meiner Befürchtungen trat ein. Aber die quälenden Gefühle, die habe ich gehabt. Ich habe sie so deutlich gespürt, als hätte meine erste Liebe sich in ein anderes Mädchen verliebt, als hätte er tatsächlich unsere Verabredung vergessen oder wäre eingeschlafen, ohne mich zu küssen.

Als hätte ich sterben müssen.

Wahr ist: Eines sonnigen Tages hab ich ihn verlassen. Ich bin nicht gestorben, sondern einem anderen hübschen Kerl hinterhergelaufen. Warum, konnte ich nicht sagen.

Einige »gescheiterte« Liebesgeschichten später haben meine Freunde und ich angefangen, uns für Psychologie zu interessieren. Was ist los mit uns, warum klappt es nicht mit der Liebe? Warum brauchen wir Freunde, und warum tun sie uns nicht immer gut? Es wurde großer Abwasch gemacht, und ich erfuhr, dass mein Humor zu schwarz sei, ich nicht aufmerksam genug wäre, ich nur an mich denke, und dass es nicht gut für den Charakter sei, wenn Geld einem so wichtig wäre. Nachdem ich das einige Male gehört hatte, fing ich an, es zu glauben. Ich war offensichtlich falsch, so wie ich war. Ich fühlte mich mies, traute mich anderen Menschen kaum noch unter die Augen und hatte nur noch Frieden, wenn ich alleine

war. Und das auch nur, wenn ich gerade nicht an meine Misere dachte. Ich war mir sicher, ich musste mich ändern. Ansonsten würde ich keine Freunde mehr haben, allein sein und mein Erdenleben irgendwie herumbringen müssen. Unverstanden und ungeliebt.

Oft, sehr oft im Laufe meines Lebens habe ich geglaubt, meine Gedanken wären wahr und ich wüsste, was kommt. Ich wüsste, wie der Satz weitergeht, den ein Freund gerade sagt, und auch, was er damit meint. Ich wüsste, was andere über mich denken und wie sie reagieren werden. Ich wüsste, was das Leben mir noch zu bieten hat.

Immer, wenn ich geglaubt habe, all das zu wissen, erschien mir das Leben grau, banal und todsterbenslangweilig.

Und? Wie oft kam es anders, als ich dachte?

Fast immer.

Stellen Sie sich vor, Sie würden morgens die Augen öffnen und wüssten nicht, was in den nächsten Sekunden geschieht. Alle Gedanken, die Ihnen sonst einflüstern, wie schwer es ist, um diese Uhrzeit aufzustehen, welche Anstrengungen heute auf Sie warten und was Sie sich heute wieder von Ihren Kindern und Kollegen werden bieten lassen müssen, wären abwesend. Sie würden sich aus dem Bett erheben und nicht darüber nachdenken, in welcher Laune Ihre Kinder erwachen. Sie würden in Ruhe abwarten, was die Realität Ihnen anbietet. Sie würden aus der Haustür treten, und alles wäre neu und unerwartet. Ein frischer Blick. Sie hätten sich nicht mit Gedanken über das Wetter, das Gedrängel in der U-Bahn oder den kommenden Besuch der Schwiegereltern beschäftigt. Sie würden mit dem Bewusstsein durch den Tag gehen, dass Sie nicht wissen können, was als Nächstes geschieht. Sie würden Menschen begeg-

nen und nichts über sie denken, hätten noch keine Urteile gefällt, sie nicht in Schubladen gesteckt. Wie könnten Sie denen dann zuhören? Sie würden nicht glauben, dass, wenn Sie dieses sagen oder jenes tun, bestimmte Konsequenzen auf Sie zukämen. Wie wäre das?

Wie wäre Ihr Leben, wenn Sie nicht wüssten, was als Nächstes geschieht?

(Was sagen Sie? Können Sie's wissen?)

Die Realität wäre dieselbe. Ihre Kinder und Ihr Partner, Ihre Kollegen und die Menge an Geld in Ihrer Tasche wären so wie immer. Ihr Denken darüber nicht. Sie könnten neugierig sein, befreit von allem Unheil, das zwar nicht da ist, das Sie aber in der Zukunft vermuten. Ihr Leben würde prickeln wie ein erlesener Champagner.

Darum geht's (in diesem Buch).



Wie funktioniert das mit dem Loslassen?

In der Welt ist alles vorhanden. Freundlichkeit und Argwohn, Neid, Liebe, Krieg und Frieden. Alles ist da und wird mir begegnen. Mein Verstand sortiert das, was ich sehe und erlebe, in bestimmte Kategorien ein. Ich klebe in Gedanken Etiketten auf alles, was geschieht. Ich sehe jemanden mit herunterhängenden Mundwinkeln und sage: »Der hat schlechte Laune.« Ich spüre etwas und gebe dem Gefühl einen Namen. Wenn mein Herz bummert, nenne ich das vielleicht »Aufregung«. Aufregung ist meine Interpretation. Mein Herz könnte auch aus einem anderen Grund bummern. Nun hat das Gefühl einen Namen, es liegt in einer Schublade. Wenn ich die Aufregung nicht haben will, klebe ich das Etikett »böse« darauf. Wenn ich die Aufregung mag, klebt auf der Schublade das Etikett »gut«. Diesen Vorgang nennen wir »bewerten«.

Shakespeare ließ Hamlet sagen: »Nichts ist von sich aus gut oder böse. Das Denken macht es erst dazu.«

Wenn ich pfeifend spazieren gehe, wenn mein Herz leicht und frei ist, dann sind keine belastenden Gedanken in meinem Kopf. Keine Sorgen über Gesundheit oder Geld, keine Schreckensszenarien, dass ich unter der Brücke landen könnte oder mein Partner mich verlassen wird. Kurz, ich stelle mir nichts vor, was mich und meine gute Laune gefährden könnte.

Wenn ich dagegen Stress habe, mich ärgere, wütend bin oder verzweifelt, dann lassen sich mit Sicherheit Gedanken finden, die diese unerwünschten Gefühle ausgelöst haben.

Wenn meine Tochter zum Beispiel nicht zur verabredeten Zeit nach Hause kommt und die Eltern der Freundin, die sie besucht hat, gehen nicht ans Telefon. Was ist da wohl in meinem Kopf für ein Chaos? Fünf Minuten schaffe ich es, ruhig zu bleiben, vielleicht auch zehn. Aber dann spinnt mein Kopf sich Geschichten aus, die für mehrere Thriller reichen. Verunglückt, Krankenhaus, verloren gegangen, entführt. Je mehr Zeit verstreicht, desto mehr Zeit hat mein Verstand, sich diese Möglichkeiten auszumalen. Ich spüre einen Schmerz, der mich zerreißt. Die Gedanken an all die schlimmen Sachen, die meiner Tochter zugestoßen sein könnten, lösen diese Gefühle in mir aus. Würde ich denken: »Ach, die kommen ja immer ein bisschen später«, oder: »Sie sind bestimmt auf dem Weg und haben das Handy vergessen«, hätte ich diese Gefühle nicht. Und selbst wenn tatsächlich Komplikationen auftauchen würden, könnte ich mit einem klaren Verstand besser helfen als mit einem chaotischen.

Dies ist nur ein Beispiel, um zu verdeutlichen, dass Gedanken nicht losgelöst für sich alleine stehen. Gedanken, die ich für wahr halte, lösen biochemische Prozesse in meinem Körper aus und sind als Gefühle spürbar.

So schrecklich es auch ist, es ist nichts als Kopfkino, wenn ich mir vorstelle, meine Tochter nie wiederzusehen; wenn ich sie mir in einer Situation vorstelle, in der sie ernsthaft leidet. Es ist, als se ich im Kino und fühlte mit den Personen, die ich auf der Leinwand sehe. Sind die Bilder real oder vorgestellt? Sie sind nicht real, aber den Schmerz kann ich fühlen.

Die Hirnforschung konnte beweisen, dass Gefühle uns nicht einfach so überfallen. Auch wenn sich das manchmal so anfühlen mag. Gefühle haben immer einen Auslöser. Und das sind Gedanken, die ich als WAHR einstufe, die ich also glaube. Wir denken ca. 80 000 Gedankengebilde pro Tag, und nicht

alle halten wir für wahr. Die meisten ziehen vorbei wie Wolken am Himmel.

Wenn ich aber zum Beispiel glaube, dass mein Partner mich mehr lieben sollte, als er es tut, werde ich sicher eine Art Stress verspüren. Wenn ich glaube, dass mein Kind sich bessere Freunde suchen sollte, und mein Kind will keine anderen, werde ich etwas wie Sorge verspüren. Wer würde solcherart Gedanken nicht gerne loslassen? Gedanken sind die Auslöser für jeglichen Stress in dieser Welt. Nun bräuchte man nur noch einen Gedankenradierer, und es wäre Frieden in uns und überall.

Meine Erfahrung ist, dass es uns Menschen nicht möglich ist, Gedanken »wegzumachen«. Ich kriege es nicht hin, bestimmte Gedanken nicht mehr zu denken. Im Gegenteil. Je stärker ich etwas nicht denken will, umso mehr wird es sich in meinem Geist festsetzen und mich stressen. Es wird zu einer Art Glaubenssatz.

Die einzige Möglichkeit, die ich kenne, ist, mit solchen stressigen Gedanken Frieden zu schließen. Dann lassen sie mich los. Wenn echter Frieden herrscht, brauchen sie nicht mehr kämpfen, nichts mehr durchsetzen oder verteidigen.

Wie schließt man nun Frieden mit seinen Gedanken?

Es gibt eine Methode, die ich für genial halte, um diese Stress auslösenden Gedanken zu finden und zu hinterfragen. Byron Katie, ehemals Geschäftsfrau in Südkalifornien, hat sie vor 27 Jahren entwickelt, und seitdem hilft sie vielen Menschen auf der ganzen Welt. Wir können mit dieser Methode den Gedanken die Möglichkeit geben, uns loszulassen. Und mit den stressigen Gedanken verschwinden auch die stressigen Gefühle.

The Work von Byron Katie

*T*he Work ist ein einfacher Prozess der Selbstüberprüfung. Jeder kann ihn lernen und anwenden. Es braucht dafür keinerlei Vorbildung oder spirituelle Zugehörigkeit.

Alles, was es braucht, ist ein offener Geist.

Teil 1 der Work besteht darin, die stressigen Glaubenssätze zu finden, die Gefühle wie Wut, Ärger, Hilflosigkeit und Verzweiflung auslösen. Stressige Glaubenssätze sehen zum Beispiel so aus: Niemand liebt mich/Ich habe nicht genug Geld/Ich muss anders sein/Ich brauche eine bessere Arbeit/Wenn mein Partner mich liebt, muss er auch treu sein/Ich bin zu dick.

Teil 2 der Work besteht aus der Überprüfung so eines Glaubenssatzes anhand von vier Fragen. Am Ende der Überprüfung verkehren wir den stressigen Gedanken in sein Gegenteil und schauen, ob dieses Gegenteil nicht auch wahr sein könnte. Dafür finden wir authentische und konkrete Beispiele aus dem eigenen Leben.

Die vier Fragen lauten:

1. *Ist es wahr?*
2. *Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass es wahr ist?*
3. *Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?*
4. *Wer wärst du ohne den Gedanken?*

Beispiel:

Ich suche mir eine konkrete Situation, in der ich Stress empfunden habe. Eine Situation, in der ich ärgerlich, wütend, verzweifelt oder traurig war. Ich schaue genau hin, über wen ich mich geärgert und was ich in dieser Situation geglaubt habe. Diesen Glaubenssatz schreibe ich auf. Zum Beispiel:

– *Mein Mann liebt mich nicht.*

Dann stelle ich mir die vier Fragen.

1. Ist das wahr?

Ich werde still. Ich lasse den Verstand die Frage stellen und warte, welche Antwort auftaucht.

2. Kann ich mit absoluter Sicherheit wissen, dass es wahr ist?

Zu hundert Prozent? Ich bedenke folgende Fragen: Kann ich immer erkennen, ob jemand mich liebt? Kann ich absolut sicher sein, dass es langfristig das Beste für mich wäre, wenn mein Mann mich lieben würde?

3. Wie reagiere ich, was passiert, wenn ich diesen Gedanken glaube?

Wie reagiere ich, wenn ich glaube, dass mein Mann mich nicht liebt? Wie behandle ich ihn mit diesem Glauben? Ich finde konkrete Beispiele wie: »Ich ziehe mich zurück«, »Ich bestrafe ihn, indem ich ihn nicht beachte«, »Ich antworte ihm kurz und knapp, wenn er mich etwas fragt«.

Ich frage mich: Wie fühlt es sich an, ihn so zu behandeln?

Darüber hinaus kann ich mich fragen: Wie behandle ich mich selbst, wenn ich glaube, dass mein Mann mich nicht liebt? Und wie fühlt sich das an?

Wie ist mein Leben, wenn ich diesen Gedanken für wahr halte? Ich bemerke all die Auswirkungen, die der Gedanke: *Mein Mann liebt mich nicht* auf mich und mein Leben hat.

4. Wer wäre ich ohne den Gedanken?

Ich stelle mir vor, wie meine Situation gewesen wäre, wenn dieser Gedanke nicht aufgetaucht wäre. Ich sehe meinen Mann vor mir, sehe, was er tut und wie das auf mich wirken würde, wenn ich nicht den Gedanken hätte: *Er liebt mich nicht*. Ich nehme mir Zeit, wahrzunehmen, wie mein Leben ohne diesen Gedanken wäre und wie sich das anfühlen würde.

Kehre den Gedanken um

Der ursprünglich stressige Gedanke *Mein Mann liebt mich nicht* kann in der Umkehrung heißen:

– *Mein Mann liebt mich.*

Ich frage mich: Könnte das auch wahr sein? Ist es vielleicht sogar wahrer als der ursprüngliche Glaubenssatz? Ich suche drei konkrete Beispiele dafür, dass diese Umkehrung wahr ist.

Andere Umkehrungen lauten:

– *Ich liebe mich nicht.*

– *Ich liebe meinen Mann nicht.*

Für alle Umkehrungen finde ich drei ehrliche Beispiele, die auf mein Leben zutreffen. Es geht nicht darum, mich selbst anzuklagen, sondern darum, Alternativen zu entdecken, die mir Frieden bringen. Solange ich glaube, das Problem läge im Außen und jemand anders sei für meine Probleme verantwortlich, hört mein Leiden nicht auf.

Byron Katie, geborene Byron Kathleen Reid, genannt Katie, entwickelte diese Methode, nachdem sie Mitte der 1970er Jahre in

eine schwere Depression gefallen war. Sie wurde alkohol- und medikamentenabhängig und verließ zwei Jahre lang ihr Schlafzimmer nur selten. Eines Tages erwachte sie ohne Leid. Da waren nur Frieden und Freude. Aus diesem schwerelosen Augenblick heraus konnte sie spüren, dass ihr Befinden sich verschlechterte, sobald bestimmte Gedanken auftauchten. Wenn sie den Wahrheitsgehalt dieser Gedanken prüfte, lösten diese sich auf, verschwanden, und es ging ihr wieder gut. Das war der Kern dessen, was später als The Work bekannt geworden ist.

Auch ich kam über eine Krise zur Work. Als meine Krise begann, habe ich mir Hilfe bei Therapeuten gesucht, sie jedoch nicht wirklich gefunden. Meine Schwierigkeiten haben sich eher verfestigt. Mein Gedanke war: Wenn mir niemand helfen kann, hab ich etwas wirklich Schlimmes, was selbst ausgebildete Therapeuten nicht finden.

Also hab ich alles mitgenommen, was ich kriegen konnte. Ich bin zur Familienaufstellung gegangen, hab mit meinem inneren Kind gearbeitet, wurde von chinesischen Heilern behandelt und habe mich in eine zweijährige NLP-Ausbildung gestürzt. Dort habe ich vieles gelernt, was mir für verschiedenste Bereiche meines Lebens hilfreich war. Und nachdem wir in unserem Training hoch komplizierte Tools mit Bodenankern, Zeitlinien und Metaebenen praktiziert hatten, kam The Work an die Reihe. Vier Fragen und eine Umkehrung. Ich war skeptisch. Was sollte das nun noch bringen? Mein Misstrauen war mir wohl anzusehen, denn ich wurde gleich ausgewählt, um vor der Gruppe durch den Prozess geführt zu werden. Ich wählte ein Thema aus, bei dem ich mir sicher war, im Recht zu sein. Das Problem hatte schon einige Jahre Zeit gehabt, sich zu verhärten.

Nach fünf Minuten mit den Fragen der Work wurde mein

Körper weich. Ich verstand, dass es auch noch andere Interpretationsmöglichkeiten meines Problems gab und ich mich auf diese eine versteift hatte und wie weh ich mir selbst damit tat. Im weiteren Verlauf stellte sich ein ungeheures Freiheitsgefühl ein, so als wäre ich zu nichts auf der Welt verpflichtet. Es gab kein MÜSSEN mehr, und all die Schwere, die ich vorher nicht einmal so genau hatte ausmachen können, fiel von mir ab. Ich war verblüfft. Vier Fragen und eine Umkehrung.

Seitdem habe ich geworht wie ein Weltmeister, etliche Seminare und die School mit Katie absolviert. Ich habe unzählige Menschen in Einzelsitzungen begleitet und gebe seit einigen Jahren selbst Seminare. Mein Leben ist klarer, leichter und um vieles schöner, seit ich The Work kenne.

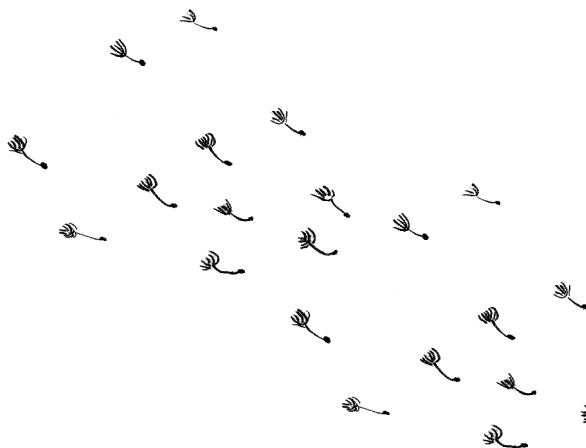
Im Prozess der Work findet jeder seine eigenen Antworten. Sie bekommen hier keine guten Ratschläge oder Tipps. Die Methode hilft Ihnen, Ihre eigene Weisheit anzuzapfen. Das führt zu Klarheit, Frieden und echtem Selbstbewusstsein.

In meinen Vorträgen wird immer wieder die Frage gestellt, wie sich das Leben verändert, wenn man langfristig seine stressigen Gedanken überprüft; wenn man sich immer besser versteht und mit seinen Gedanken Frieden schließt.

Genau das möchte ich Ihnen in diesem Buch erzählen. Zehn Jahre arbeite ich jetzt mit The Work, und aus diesen zehn Jahren habe ich Ihnen Geschichten aufgeschrieben. Sie sehen, wie die Work mein Leben verändert hat, lernen Tipps und Tricks und verstehen nebenbei die Methode besser.

Ich habe jede Geschichte mit zwei Überschriften versehen. Die erste gibt Aufschluss über den Inhalt der Geschichte (zum Beispiel »sich verlieben«), die zweite über die Anwendung der Methode (»die Kraft der Umkehrungen«). So können Sie Ihre Lektüre also nach inhaltlichen oder nach methodischen Kriterien auswählen.

Immer wieder werden Sie in den Geschichten die vier Fragen und die Umkehrungen entdecken, mal deutlich und mal ein wenig versteckt. Ich zeige Ihnen auch, wie man stressige Glaubenssätze ausfindig macht und was ich damit meine, dass die Work eine Meditation ist. Katies wunderbare Idee der drei Angelegenheiten wird näher beleuchtet, und überall geht es um die Arbeit mit unseren Gedanken; wie sie wirken und wie wir ihnen begegnen können, um das zu bekommen, was wir wirklich wollen: ein schönes Leben.



Abkürzungen und Ausführlichkeit

Die Methode

*E*n letzter Zeit begegne ich vermehrt Menschen, die sagen: »Ach ja, The Work, kenn ich.« Wenn ich nachfrage, ob sie die Work auch anwenden, höre ich: »Klar, mach ich. Aber ich nehme eine Abkürzung.« Ich habe auch schon gehört: »Die Work funktioniert nicht.« Oder nicht richtig, nur manchmal oder unter bestimmten Bedingungen. Und ja, wenn man nichts anderes mehr macht als eine Abkürzung, verliert die Methode ihre Kraft. Deswegen sei hier ein Loblied gesungen auf den Schatz, den ich heben kann, wenn ich durch den ganzen Prozess gehe. The Work gründlich und in Ruhe zu machen bringt sehr viel mehr an Problemlösung, Klarheit, neuen Ideen und Entspannung.

Schon bei der Auswahl des Glaubenssatzes ist es sinnvoll, gründlich zu sein. Ich selbst habe lange Zeit den erstbesten genommen, der mir in den Sinn kam. Das *kann* gut funktionieren. Aber besser ist es, einen zu suchen, der bewegt, der starke Emotionen freisetzt. Am allerbesten findet man die stressigen Glaubenssätze mit dem »Urteile-über-deinen-Nächsten-Arbeitsblatt«, das Sie am Ende des Buches finden. Haben Sie keines zur Hand, können Sie folgendermaßen vorgehen:

1. Schritt – den richtigen Glaubenssatz finden

Wir arbeiten bei The Work mit Überzeugungen, die Stress auslösen. Sei es Trauer, Wut, Ärger oder Verzweiflung. Wenn mein gewählter Glaubenssatz kein starkes Gefühl auslöst, kann ich mich fragen: Was ist so schlimm an dem, was ich glaube?

Um den richtigen Glaubenssatz zu finden, erinnere ich mich an eine Situation, in der ich ein unangenehmes Gefühl gespürt habe. Zum Beispiel, als ich letzte Woche mit meinem Mann essen war. Den ganzen Abend hat er geredet, nichts davon hat mich interessiert, und ich bin überhaupt nicht zum Zug gekommen. Erst habe ich mich über so viel Unaufmerksamkeit geärgert, dann fühlte ich mich müde und ausgelaugt, und dann war da ein Gedanke, der sich einfach nicht wegdrängen ließ: *Mein Mann sollte sich mehr für mich interessieren.* Wenn mir dieser Glaubenssatz zu allgemein ist, kann ich mich fragen: Was ist für mich so schlimm daran, dass er sich nicht ausreichend für mich interessiert? Ich gehe in mich und stelle fest: *Ohne echtes Interesse ist es keine Liebe.* Wenn ich diesen Glaubenssatz denke, spüre ich, wie mein Hals zuschwillt und Trauer und Ärger noch einmal ansteigen. Denn Liebe will ich. Aber ich kann noch weiterfragen: Was ist so schlimm daran, dass mein Mann mich nicht liebt? Ich schließe die Augen und warte auf eine Antwort. Tränen drängen nach oben, und ich bekomme sie: *Mit einem Mann zu leben, der mich nicht liebt, bedeutet, dass er mein Leben verschwendet.* Deutlich kann ich spüren: Das ist es, was ich befürchte.

Den Glaubenssatz in Form bringen

Es hat sich gezeigt, dass kurze, knapp gewählte Sätze den Prozess vereinfachen. Aus: »Mit einem Mann zu leben, der mich nicht liebt, bedeutet, dass er mein Leben verschwendet« mache