

Byron Katie

über
Arbeit und Geld



Herausgegeben von
Stephen Mitchell

Aus dem Englischen
von Andrea Panster



GOLDMANN
ARKANA

Vier Fragen und die Umkehrung: die Kurzfassung von Byron Katies THE WORK

Wann immer ein Gedanke Sie bedrückt, werden diese vier Fragen und die Umkehrung Sie durch die Überprüfung leiten:

1. Stimmt das?
2. Kann ich absolut sicher wissen, dass es stimmt?
3. Wie reagiere ich auf diesen Gedanken?
4. Wer oder was wäre ich ohne diesen Gedanken?

Drehen Sie den Gedanken um und finden Sie drei gute Beispiele, in denen die jeweilige Umkehrung wahr oder wahrer ist als die ursprüngliche Aussage.

Es kommt nicht darauf an, was für eine Arbeit Sie dort draußen in der scheinbaren Welt haben. Sie ist nur ein Ort, an dem Sie urteilen, Ihre Gedanken überprüfen und sich kennen lernen können. In Wirklichkeit besteht Ihre Aufgabe darin, zu lieben, was ist. Ihr Hauptberuf ist Klarheit.

Einige Leute machen sich ständig Gedanken über ihre Arbeit und über finanzielle Angelegenheiten. Aber wie können Arbeit oder Geld zu einem Problem werden, wenn man einen klaren Kopf hat? Alles, was wir verändern müssen, ist unser Denken. Und oft ist das auch alles, was wir verändern können. Das ist eine sehr gute Nachricht.



Bei dieser Arbeit, die wir THE WORK nennen, geht es darum, mit Klarheit, Weitblick und ohne jede Angst unsere Angelegenheiten zu regeln.



Sie wünschen sich Geld, um sich damit das Glück zu erkaufen. THE WORK wird Sie glücklich machen, auch ohne Geld. Und Ihnen wird sonnenklar werden, dass Geld nicht so wichtig ist. Sie hören auf, sich an das Geld zu klammern, und schon kann es nicht umhin, seinen Weg zu Ihnen zu finden. Das ist ein Gesetz.



Einige Leute glauben, dass Furcht und Stress sie dazu motivieren, Geld zu verdienen. Aber können Sie wirklich wissen, dass das wahr ist? Können Sie wirklich wissen, ob Sie ohne die Motivation durch Furcht und

Stress nicht genauso viel oder noch mehr Geld verdient hätten? »Ich brauche Furcht und Stress als Motivation« – wer wären Sie, wenn Sie diese Geschichte nie wieder glauben würden?



Ein materieller Gegenstand ist ein Symbol Ihres Denkens. Es ist eine Metapher. Wir müssen uns nicht von unserem Hab und Gut trennen. Dinge kommen und gehen. Wir haben keine Kontrolle darüber. Mag sein, dass wir glauben, die Kontrolle darüber zu haben, aber in Wirklichkeit haben wir sie nicht. Derjenige, der die Lehre auf-

brachte, wir müssten unser Hab und Gut aufgeben, müssten uns davon befreien, war etwas verwirrt. Wir stellen vielleicht fest, dass wir sehr viel freier sind, wenn wir alles verlieren. Deshalb meinen wir, es sei besser, in Armut zu leben. Aber dann stellen wir fest, dass uns die Freiheit wieder abhanden gekommen ist. Alles verändert sich. Doch wenn wir mit unseren Gedanken arbeiten, ist es gleich, ob wir große Reichtümer besitzen oder gar nichts haben. Darin liegt die einzige Freiheit.



Weil Gandhi einen Lendenschurz und Jesus eine Robe trug, denken wir, so müsse Freiheit aussehen. Aber können Sie auch ein normales Leben führen und zugleich frei sein? Können Sie frei sein, wo Sie gerade sind? Können Sie jetzt, hier frei sein? Können Sie frei sein, während Sie in Ihrem Federbett liegen? Das ist es, was ich möchte. Sie und ich haben denselben Wunsch: Ihre Freiheit. Und ich liebe es, dass Sie sich an Ihren materiellen Besitz klammern, denn dabei können Sie Ihre Freiheit kennen lernen – ob mit oder ohne Hab und Gut.



Das Geld ist nicht unsere Angelegenheit, unser Denken ist unsere Angelegenheit. Eine andere Aufgabe haben wir nicht.




Sie glauben, dieses grüne Auto würde Ihr Leben erheblich verbessern, weil der Besitz des Autos eine bestimmte Bedeutung für Sie hat. Welche? Es könnte einfach bedeuten, dass Sie ein grünes Auto haben. Sie fahren die Straße entlang, und jemand denkt: »O mein Gott, was will sie bloß mit einem grünen Auto?« Ein anderer sagt: »Klasse! Sie hat ein grünes Auto!« Wieder ein anderer sagt: »Umpf! Wie

um alles in der Welt ist sie an dieses grüne Auto gekommen?« Alles hat die Bedeutung, die Sie ihm geben.



Wir klammern uns nicht an die Dinge selbst, sondern an die Geschichten, die wir uns darüber erzählen. Wir klammern uns nicht an unser Auto, wir klammern uns an die Geschichte über unser Auto. Es ist schön, es ist alt, oder es ist neu, es fällt auseinander, oder es ist in einem großartigen Zustand, ich brauche es für die Fahrt zur Arbeit, ohne es wäre ich in Schwierigkeiten, es ist cool, es steht mir gut, es zeigt den Leuten, dass ich

erfolgreich bin – daran klammern wir uns. Ohne Geschichte kein Auto. Dabei geht es mir nicht darum, ob wir nun tatsächlich ein Auto besitzen oder nicht. Ohne die Geschichte bliebe nur das übrig: »Frau setzt sich in Auto und fährt zur Arbeit«, oder: »Frau wird arbeitslos, findet neuen Job, steigt in den Bus und fährt zur Arbeit.«


Für Menschen, die diese innere Welt, die Welt der Überprüfung betreten, wird Arbeit zur Nebensache. Für sie ist Freiheit alles. Arbeitsplätze kommen, Arbeitsplätze gehen, Firmen

wachsen und gehen bankrott, und Sie sind davon unabhängig. Jeder Mensch wünscht sich Freiheit, und jeder Mensch ist bereits Freiheit. Sobald Sie mit der Überprüfung beginnen, können Sie im Beruf so ehrgeizig sein, wie Sie wollen, können Sie nach den Sternen greifen, weil Misserfolge nicht mehr möglich sind. Sie erkennen, dass das Schlimmste, was Ihnen passieren kann, ein Gedanke ist.



Das Herz kann singen, nicht wahr? Dafür wollten Sie das Geld. Nun, Sie können die Sache mit dem Geld überspringen und einfach singen. Das

heißt nicht, dass Sie nicht auch das Geld haben werden. Können Sie singen, ob Sie in den Augen der Welt nun reich oder arm sind? Ja – und dabei haben Sie nicht mehr getan, als in sich zu gehen. Sie haben nur ein paar Fragen beantwortet, die aus Ihrem tiefsten Innern kamen. Wer wären Sie, wenn Sie ein für alle Mal aufhörten, die Geschichte zu glauben: »Ich brauche Geld«? Sie meinen, ohne den Gedanken, Sie bräuchten Geld, bekämen Sie es nie. Doch ob Sie Geld haben oder nicht, ist in Wirklichkeit unabhängig davon, ob Sie denken, Sie bräuchten es oder nicht. Es gibt hier nichts zu wissen. Sie müssen gar

nichts wissen. Letzten Endes können Sie nichts tun, um Geld zu verdienen oder um kein Geld zu verdienen.



THE WORK beschäftigt sich mit Ursache und Wirkung in Ihrem Inneren. Sie beschäftigt sich nicht mit Äußerlichkeiten.



Als ich THE WORK in meinem Inneren gefunden hatte – als sie mich gefunden hatte –, fiel mir auf, dass ich immer genau so viel Geld hatte, wie ich gerade brauchte, selbst, wenn das nur wenig oder gar nichts war. Glück ist

ein klarer Verstand. Ein klarer, gesunder Verstand weiß, wie er leben, welche E-Mails er schicken, welche Telefonate er führen und was er tun muss, um furchtlos zu erschaffen, was er will. Möchten Sie, dass Ihr Geld sicher angelegt ist? Das ist hoffnungslos! Ich wiederhole: hoffnungslos! Banken brennen nieder, Länder werden bombardiert, Menschen lügen, brechen ihre Versprechen und legen Verträge zu ihren Gunsten aus. Es ist hoffnungslos, völlig hoffnungslos. Wie leben Sie, wenn Sie den Gedanken glauben, Ihr Geld sollte sicher angelegt sein? Wer wären Sie ohne den Gedanken: »Mein Geld muss sicher angelegt

sein«? Vielleicht wären Sie ein viel angenehmerer Zeitgenosse. Vielleicht würden Sie sogar allmählich die Gesetze der Großzügigkeit erkennen, wie man Geld furchtlos ausgibt und zurückkehren lässt. Sie brauchen nie mehr Geld, als Sie haben. Wenn Sie das verstanden haben, werden Sie allmählich erkennen, dass Sie die Sicherheit bereits haben, die Ihnen das Geld eigentlich verschaffen sollte. Das Geld kommt, weil es bei Ihnen in den richtigen Händen ist. Die Vorstellung: »Ich will mein Geld sicher anlegen«, macht einen Geizhals aus Ihnen. Sie geben es spärlich aus, und es kehrt spärlich zu Ihnen zurück. Und selbst

Die amerikanische Originalausgabe
erschien 2005 unter dem Titel
»Byron Katie on ... Work and Money«.



FSC

Mixed Sources

Product group from well-managed
forests and other controlled sources

Cert no. GFA-COC-1223
www.fsc.org

© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier EOS
liefert Salzer, St. Pölten.

1. Auflage

© 2006 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2005 Byron Katie, Inc.

Umschlaggestaltung: Design Team München
Porträtfoto von Byron Katie auf dem Umschlag:

Brie Childers Photography

Lektorat: Gerhard Juckoff

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

ISBN-10: 3-442-33768-2

ISBN-13: 978-3-442-33768-2

www.goldmann-verlag-de



Byron Katie

Byron Katie über Arbeit und Geld

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch, Halbleinen, 96 Seiten, 10,0 x 15,5 cm
ISBN: 978-3-442-33768-2

Arkana

Erscheinungstermin: Juni 2006

Wenn wir leiden, leiden wir nicht an dem, was ist, sondern daran, dass die Wirklichkeit anders ist als unsere Geschichten über uns und unser Leben. Wir sind verwirrt, weil wir meinen, mit der Wirklichkeit wäre etwas nicht in Ordnung. Wir führen einen Krieg gegen die Wirklichkeit, der uns ununterbrochen in Atem hält. Byron Katies Vier-Fragen-Methode „The Work“ eignet sich hervorragend, um akute Probleme mit Hilfe der Schattenarbeit anzugehen. Dafür sind die 5 Bändchen mit den Themen Geld, Liebe, Selbstverwirklichung, Gesundheit und Erziehung gedacht. Byron Katie stellt die Fragemethode vor mit beispielhaften Sätzen, die unsere problematischen Überzeugungen auf den Punkt entlarven. Typische Situationen illustriert sie beispielhaft mit Fallbeispielen, an denen sie exemplarisch zeigt, wie wir uns mit „The Work“ von Illusionen und Leiden befreien können.