

Lieben was ist – wie 4 Fragen dein Leben verändern können

The Work von Byron Katie

Dr. Gabriele Kofler



Als ich 2007 zum ersten Mal gehört habe, dass 4 Fragen mich zum glücklich sein bringen könnten, habe ich nur den Kopf geschüttelt. Der volle Widerstand hat sich aufgebaut und mein Verstand hat mir ausreichend Gedanken beige-steuert, so etwas Banales ja nicht zu glauben. Ein Teil in mir, derjenige der das Psychologiestudium und alle meine Psychotherapieausbildungen machen wollte, war immer schon auf der Suche danach, wie ich und andere glücklicher werden könnten und hat auch schon eine Menge Antworten gefunden.

Aber mit 4 Fragen? Wie soll das denn gehen, so einfach kann das doch gar nicht sein, dann wäre das doch bereits weltweit bekannt.....

Und Lieben was ist: was ist das für ein komisches Konzept! Wie kann ich lieben dass Krieg geführt wird, dass es Arme und Reiche gibt, dass Kinder geschlagen werden und Frauen vergewaltigt werden!

Inzwischen bin ich zutiefst dankbar, dass meine Neugierde trotz all meiner Widerstände überwogen hat und ich immer mehr lernen durfte was es heißt zu lieben was ist.

The Work von Byron Katie geht davon aus, dass wir Menschen zutiefst gefüllt sind mit Liebe und diese Quelle unendlich in uns vorhanden ist. Bei den meisten Menschen wird diese Liebe von negativen Überzeugungen und abwertenden Gedanken zugemüllt. The Work ist somit eine Art Recycling all der unüberprüften Gedankenmuster, die im Laufe unseres Lebens in unserem Verstand gelandet sind und uns von dort wieder und wieder erzählt werden.

Wenn wir unserem Denken einmal genauer zuhören, bemerken wir oft erst, wie sehr belastende Gedanken die Oberhand haben: jede Abwertung von uns selber oder von Anderen, jede Sorge, jede Kritik, Beschämung oder Beschuldigung, jeder angstmachende Gedanke, jeder Druck und Stress auslösende Gedanke ist ein Grund The Work zu machen. Warum? Weil wir wissen, dass die Überprüfung dieser Gedanken sehr oft dazu führen, diese Gedanken nicht mehr zu glauben. Der größte Teil unserer Leiden und Probleme, wird verursacht durch diese Gedanken.

Wir identifizieren diese Gedanken und überprüfen sie in Bezug auf ihre Wahrheit. Vor kurzem war eine Frau bei mir in der Praxis (ich nenne sie mal Anna). Sie erzählte davon was sie so belastet und es wurde schnell deutlich, dass ihr Glaubenssatz „Er hätte mich nicht anlügen sollen“ sie am unglücklichsten macht. Das eine ist ein Faktum, etwas was geschehen ist.

Das andere ist allerdings, wie ich mit dem Geschehenen umgehe. Die Bedeutungen die Anna diesem Faktum zugeschrieben hat, das war die wesentliche Ursache ihres Unglücks.

Wenn wir diese 4 Fragen stellen, laden wir dazu ein, in einen meditativen Zustand zu gehen und dort zu warten, welche Antworten auftauchen. Wenn wir die Fragen nämlich nur mit unserem schnellen Alltagsbewusstsein beantworten, bekommen wir auch nur die Antworten, die wir sonst auch immer bekommen. Ruhe und Langsamkeit hilft dabei neue Wahrnehmungsmöglichkeiten zu öffnen, andere Perspektiven zu bemerken und so neue Erkenntnisse zu erleben. Die Klientin geht in eine konkrete Situation in der sie den Gedanken „Er hätte mich nicht anlügen sollen“ geglaubt hat und bleibt bei den Fragen in ihrer Suche nach den Antworten immer in dieser Situation. Das ist bei Anna der Moment wo

sie mit ihrem Mann beim Abendessen sitzt und er ihr gesteht, dass er was Falsches gesagt hat, als er vor ein paar Wochen mit einer Kollegin einen Abend verbracht hat.

Die erste Frage der Work lautet: „Ist das wahr?“

Anna versetzt sich in ihre Situation wie sie dort sitzt und ihre Antwort ist Ja.

Bei der zweiten Frage „Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass der Gedanke den du in diesem Moment glaubst, wahr ist?“ bleibt sie länger still und antwortet dann leise, Nein, kann ich nicht.

„Wie reagierst du, was passiert, wenn du in deiner Situation diesen Gedanken „Er hätte mich nicht anlügen sollen“ glaubst?“

Bei **dieser** dritten Frage von The Work wird uns erst deutlich, was unsere Gedanken mit uns machen. Welche schlimmen Gefühle dabei in uns entstehen, wie sehr wir den anderen, auch wenn wir ihn lieben, innerlich oder auch real attackieren, wie sehr wir getrennt sind vom anderen durch diesen Gedanken. Anna wird deutlich, dass sie in diesem Moment nur noch mit sich selber beschäftigt war, eine Flut von Gefühlen, Ängsten, Wut, Verzweiflung brechen in ihr hervor. Sie beginnt ihn zu beschimpfen und anzuklagen, alles Schlechte, nicht Gelungene in ihrer Beziehung liegt in diesem Moment einzig und alleine bei ihm.

Wenn alles was bei Frage 3 deutlich wird ausgesprochen ist, stellen wir die Frage 4: „Wer wärest du in derselben Situation ohne den Gedanken „Er hätte mich nicht anlügen sollen“?“

Anna entspannt sich sichtlich und bleibt eine Weile mit geschlossenen Augen mit dieser Frage in ihrer Szene. Dann beschreibt sie, dass sie viel ruhiger bleiben könnte, dass sie die Verbindung zu ihrem Mann nach wie vor spüren könnte, dass sie sehen könnte wie unangenehm es ihm ist, ihr das zu gestehen, sie könnte sehen dass er die Beziehung zu ihr nicht gefährden wollte, dass er Angst hatte vor ihrer Eifersucht, sie könnte sehen, wie sehr er die Beziehung zu ihr will, das gibt ihr das nötige Vertrauen ihn weiterhin anzuschauen, still zu sein, zu hören was er ihr noch sagen will, neugierig zu sein was diesen Menschen, mit dem sie gerne zusammenlebt, in dieses Verheimlichen geführt hat.

Nach der Frage 4 kehren wir den Gedanken noch um.

„Er hätte mich anlügen sollen“. Die Umkehrung ins Gegenteil.

„Ich hätte mich nicht anlügen sollen“. Die Umkehrung zu mir.

„Ich hätte ihn nicht anlügen sollen“ Die Umkehrung zum anderen.

Zu allen Umkehrungen kann Anna interessante, aufschlussreiche Beispiele finden und am Schluss ist sie entspannt und glücklich, mit so viel mehr Klarheit und Freundlichkeit auf sich selber und auf ihren Mann schauen zu können, und sie freut sich darauf, ein konstruktiveres Gespräch mit ihm über diese gemeinsame Erfahrung führen zu können.

Das **Einzigartige** an der Work ist, dass man nach einer kurzen Zeit der Begleitung und Übung dieses einfache, aber radikal wirksame Tool selber jederzeit anwenden kann. Egal ob sie genervt sind an der Kasse, weil die da vorne so langsam tun (Die da vorne sollten gefälligst schneller machen) oder ob sie glauben, ihre Kinder sollten mehr im Haushalt tun oder ob sie glauben „Meine Mutter ist so anstrengend“, was immer ihre belastenden, stressigen Gedanken sind, sie können jeden einzelnen mit The Work untersuchen und ihr Geist wird immer friedlicher und ruhiger.

Durch diese andere freundlichere Weise aufs Leben und auf sich selber zu schauen, entsteht ein köstlicher Zustand des Lieben was ist.

Das ist auch ein Zustand, der es viel leichter macht freundlich nein zu sagen, wo sie sich vielleicht bislang nicht getraut haben Nein zu sagen (welche Gedanken mussten sie da glauben?). Auch freundlich und bestimmt in eine Verhandlung mit ihrem Gegenüber zu treten, wenn sie etwas wollen was ihr Gegenüber nicht will, fällt in dieser Haltung leichter.

Wenn sie weniger Energie für negative, belastende Gedanken verbrauchen, bleibt ihnen diese Energie für das, was sie wirklich wollen. The Work ist ein wunderbarer Weg zur Selbstermächtigung und zur Freiheit sich selbst zu sein. Zumeist ist dieser Weg vergnüglich und heiter, manchmal auch zutiefst berührend.

Auch wenn man The Work jederzeit kostenlos aus dem Internet oder über Bücher selber lernen kann, erleben es die meisten Menschen sehr hilfreich, The Work von jemand darin Ausgebildetem vermittelt zu bekommen.

Ich freue mich Ihnen The Work näher zu bringen und Sie und ihre belastenden Glaubensmuster bei meinem Seminar in Salzburg kennenzulernen.