

Nur ein klarer Geist macht uns stark
The Work von Byron Katie

Dr. Gabriele Kofler

Veröffentlicht im Buch "Mentale Stärke"

„Das Schlimmste was dir passieren kann ist ein unüberprüfter Gedanke“
Byron Katie

„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Worte.
Achte auf deine Worte, denn sie werden deine Handlungen.
Achte auf deine Handlungen, denn sie werden deine Gewohnheiten.
Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.
Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.“
Talmud

Mentale Stärke erleben wir dann, wenn unser Handeln konstant und ganz natürlich von freundlichen, konstruktiven Gedanken begleitet wird.

Alles beginnt also mit dem Denken, damit, welche Sätze mein tägliches Sein kommentieren.

Das wissen wir schon lange.

Aber wie soll man diesen Affenzirkus im Kopf steuern?

Wie komme ich zu einem klaren und freundlichen Geist? Nicht nur in extremen Leistungssituationen, wo es um viel Geld oder Ruhm geht, sondern in meinem alltäglichen Leben.

Je nachdem wie mein Geist, mein Verstand konstant zu mir spricht, so schaut mein Tag bzw. mein Wohlbefinden an diesem Tag, in dieser Woche, in diesem Leben aus. Und seien wir ehrlich, wenn wir diesem inneren Gedankenstrom einmal genauer zuhören, sind die meisten Menschen erschüttert, was da alles so gesprochen wird, leise, beinahe unmerklich, aber höchst wirksam.

„Er hätte mich heute anrufen sollen“, „Ich sollte mehr Geld verdienen“, „Die Kollegin war wieder einmal unfreundlich zu mir, offenbar mag sie mich nicht“, „Er hat mir nicht richtig zugehört, wenn er neben unserem Telefonat auch noch fernsehen muss, ist er nicht der richtige Mann für mich“, „Warum sind wir zu diesem Essen nicht eingeladen, offenkundig sind ihm die anderen wichtiger als wir“, „Der Chef gönnt mir meinen Erfolg nicht, er sollte meine Ideen nicht als seine verkaufen“, „Mein Sohn sollte die Hausaufgaben nicht bis zum letzten Moment aufschieben“, „Bei so einer Lebensform wundert mich nicht dass sie Krebs bekommen hat“, „Ich habe es wieder einmal nicht geschafft aufzustehen um vor der Arbeit laufen zu gehen“, „Ich hätte gestern nicht soviel essen und trinken sollen“, „Das Leben ist ungerecht, die anderen haben es viel leichter als ich“, „Wenn der glaubt er kann mich hier überholen, hat er sich aber getäuscht, nicht mit mir“, „Ich bin nicht gut genug“, „Das schaffe ich nie“.....

Nicht umsonst nennt der indische Meister Swami Kaleshwar den Verstand der westlichen Menschen, unser ständig bewertendes und zumeist abwertendes Geplappere als eine wilde Horde von Affen, die kaum zu bändigen sind.

Wie entsteht dieser innere Monolog?

Dass diese innere Stimme so zu uns spricht, dafür können wir nichts. Von klein auf hören wir vieles und viel von dem was wir hören, glauben wir und beginnen es zu wiederholen, mehr oder weniger bewusst.

Die innere Stimme hat nur dann eine Wirkung auf unser Erleben und Handeln, wenn wir diese Gedanken glauben. Ein Gedanke den wir nicht glauben, zieht einfach vorbei. Die Gedanken die wir glauben, wiederholen wir ausreichend oft, so dass sie neuronal in unserem Gehirn gut vernetzt sind und bei unterschiedlichsten Auslösern einfach von dieser mentalen Landkarte abgerufen werden.

Wie kann ich diese mentale Landkarte erneuern?

Mit The Work, von der Amerikanerin Byron Katie entwickelt, habe ich zum ersten Mal ein erstaunlich hilfreiches Tool kennengelernt, diesen Gedankenstrom nachhaltig zu steuern.

Es ermöglicht schnell und auf einfache Weise - weil immer im gleichen Modus - die Gedanken zu untersuchen, d.h. auf ihren Wahrheitsgehalt hin zu überprüfen. Wenn

der Verstand begreift, dass ein Gedanke nicht wahr ist, ist er bereit zu lernen und kann aufhören, diesen Gedanken zu uns zu sprechen. Da dieses neue Denken durch The Work eigentlich immer mit positiven emotionalen Aha Erlebnissen einhergeht, ist das Behalten dieser neuen Gedanken auch neuronal gesichert. Der Neurobiologe Gerald Hüther hat festgestellt, dass das Lernen von Neuem gefördert wird, wenn es eingebettet ist in ein emotional positives Geschehen.

Ich war schon immer begeistert von der buddhistischen Idee, an seinem Denken nicht anzuhaften und dadurch frei zu werden im Geist. Offenbar bin ich jedoch nicht der Typ, der sich so regelmäßig in die Meditation begeben mag, dass sich dies reinigend auf den Geist auswirken könnte.

Auch die Praxis des Positiven Denkens hatte bei mir wenig Wirkung. Es fühlte sich für ein paar Minuten gut an, mich vom Gegenteil meines Denkens zu überzeugen, die alten Überzeugungen tauchten allerdings rasch wieder auf, in derselben Situation oder bei der nächsten passenden Gelegenheit.

Meinen Geist mit positiven Affirmationen zu füttern hat auch nicht wirklich geklappt - vielleicht weil ich nicht diszipliniert genug an der Wiederholung der gewünschten Affirmation dran geblieben bin.

The Work hingegen hat mich sofort überzeugt. Ich benutze dieses Tool nun bereits seit sechs Jahren und bin nach wie vor begeistert von seinen Auswirkungen. Ich liebe es, immer wieder die unangenehmen Gedanken aus meinem Gedankenstrom herauszufiltern, sie zu untersuchen und zu beobachten, wie mein Denken dadurch immer freundlicher und stiller wird.

Wie funktioniert nun The Work?

Zuerst findest du einen stressauslösenden Gedanken und schreibst ihn auf.

Dafür gibt es viele Wege.

Du erlebst eine unangenehme Emotion (Angst, Eifersucht, Neid, Wut, Gereiztheit, Nervosität.....) und suchst nach dem auslösenden Gedanken. Was musstest du denken und glauben, um in diesem Moment diese Emotion auszulösen?

Diese(n) Gedanken aufschreiben und untersuchen.

Oder du fragst dich am Ende des Tages: Was war dein unangenehmster Moment am Tag und welchen Gedanken musstest du glauben, um diesen Moment des Tages zu einem unangenehmen Moment werden zu lassen?

Diesen Gedanken aufschreiben und untersuchen.

Oder du schreibst eine Liste von Dingen, die du jemand anderem übel nimmst. Das was du anderen Menschen, egal ob noch lebend oder bereits verstorben, übel nimmst, ist nach wie vor etwas in deinem Leben, das deinen klaren Geist trübt.

Diese Gedanken aufschreiben und untersuchen.

Oder du bemerkst, dass du mit einer bestimmten Person nicht kannst und füllst das Beurteilungsblatt von Byron Katie aus. Alle Arbeitsblätter können jederzeit kostenlos von der Homepage www.thework.com runtergeladen werden. Ich empfehle dieses Beurteilungsblatt griffbereit in der Handtasche oder am Schreibtisch liegen zu haben und im Ausfüllen das eigene Denken über andere Menschen auf Papier zu bringen. Alle Sätze auf diesem Beurteilungsblatt sind Überzeugungen von dir. Schätze von deiner inneren Festplatte, die es lohnt genauer zu betrachten und zu untersuchen.

The Work ist Selbsterforschung mit unglaublicher Tiefe. Sie werden staunen, was Sie alles über sich entdecken und lernen können, nur indem sie ihre Gedanken und

Glaubensmuster, für deren Ansammlung auf ihrer Festplatte sie unschuldig sind, herausfiltern und untersuchen.

Für mich ist The Work sehr schnell zu einem vernünftigen Hobby geworden, sicherlich auch weil es so umwerfend wirksam ist.

Sobald sie einen Glaubenssatz aufgeschrieben haben, untersuchen sie ihn mit The Work.

Das Tool The Work von Byron Katie

Das Tool stellt Ihnen 4 Fragen und bittet sie dann den Gedanken umzukehren.

1. Ist das wahr?

2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen dass das wahr ist?

3. Was geschieht wenn du diesen Gedanken glaubst?

4. Wer wärest du in derselben Situation ohne diesen Gedanken?

5. Dreh den Gedanken um, ins Gegenteil, zu dir selber, zum Anderen.

Einer meiner ersten Glaubenssätze die ich untersucht habe war „Mein Mann sollte mir sagen dass ich gut aussehe“. Dieser Gedanke ist oft aufgetaucht, wenn ich mich fesch gemacht habe um mit ihm auszugehen. Und er hat wiederkehrend zu heftigen und natürlich lang anhaltenden Missstimmungen zwischen uns geführt. Ich war felsenfest überzeugt, dass ich recht habe mit meiner Überzeugung. Wie soll ich auch aus meinem Gedankengefängnis ausbrechen, wenn ich glaube was ich glaube und mein Mann mich nicht daraus entlässt indem er weder meine Meinung teilt, noch mir meinen Wunsch erfüllt?

Nicht umsonst sagt Katie oft „Willst du recht haben oder glücklich sein?“

Mein Recht haben wollen hat mich oft in schmerzvolle Situationen gebracht. Ich wusste damals noch nicht, dass ich vor der Wahl stehe recht zu haben oder glücklich zu sein.

Bei der Untersuchung wiederholt man seine Überzeugung vor jeder Frage wieder von Neuem.

Frage 1: Mein Mann sollte mir sagen, dass ich gut aussehe. **In dieser Situation ist das wahr?**

Natürlich war meine Antwort damals ein eindeutiges Ja.

Frage 2: Mein Mann sollte mir sagen, dass ich gut aussehe, **kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass dieser Gedanke in dieser Situation wahr ist?**

Nein.

Frage 3: Was geschieht wenn du diesen Gedanken glaubst?

Ich fühlte mich ungesehen, ungewürdigt, Enttäuschung machte sich in mir breit, in der Brust wurde es eng, ich wurde traurig, resigniert, das ist aussichtslos, ich kann das noch 100 mal zu ihm sagen, er wird das nie begreifen und tun, dann begann ich ihn abzuwerten, ich attackierte ihn und dachte er ist kein richtiger Mann, ich muss mir endlich einen anderen Mann suchen, weil das wird immer so bleiben, dann verfiel ich in Selbstmitleid, alle anderen Frauen haben Männer die sie auf Händen tragen und ihnen dauernd Komplimente machen, mit diesem inneren Dialog wurde ich immer

kleiner und der Abstand zu meinem Mann wurde immer größer, ich war dann so mit mir beschäftigt, dass ich ihn gar nicht mehr wahrnehmen konnte, oder ich begann ihm Vorwürfe zu machen und ihn zu attackieren für seine Unfähigkeit.....das war natürlich auch nicht sehr verbindend.

Frage 4: Wer wärest du in derselben Situation ohne diesen Gedanken?

Ich wäre in der Freude ihn zu sehen, ich bliebe vollkommen im Hier und Jetzt, ich wäre dankbar ihn zu sehen und würde ganz verbunden bleiben mit dem was ich mit ihm wollte, ihn anschauen, berühren, ihm was erzählen, ihm zuhören, mein fesch sein würde mir als Selbstwahrnehmung in diesem Moment vollkommen genügen, ich könnte sehen, dass er gerade ganz in Freude ist mich zu sehen und sofort in den Dialog mit mir tritt und mich nicht zuerst begutachtet und kommentiert, ich würde in dem Moment wissen, dass ich ihm prinzipiell als Frau gefalle und das würde mir reichen, ich bräuchte es nicht immer genau dann von ihm zu hören, wenn ich es mir gerade selber denke, ich wäre frei und ganz offenen Herzens mit ihm im Hier und Jetzt, glücklich, mich und ihn liebend

Frage 5: Kehre den Gedanken um.

Und finde für jede Umkehrung 3 Beispiele, Argumente, wie der umgekehrte Gedanke auch wahr oder sogar wahrer sein könnte.

a: ins Gegenteil:

Mein Mann sollte mir NICHT sagen dass ich gut aussehe. Inwiefern könnte dieser Gedanke in dieser Situation wahr oder sogar wahrer sein wie mein ursprünglicher Gedanke?

1. Naja er sollte es mir nicht sagen, weil er tut es ja gerade nicht, offenbar geht seine Aufmerksamkeit in diesem Moment nicht so sehr auf meine äußere Erscheinung sondern auf unsere Begegnung.
2. Er sollte es nicht, weil er überhaupt kein Mensch ist der auf Äußerlichkeiten so einen großen Wert legt.
3. Er sieht mich immer als fesch, nicht nur wenn ich mich gerade aufbrezle.

b: zu mir:

Ich sollte mir sagen dass ich gut aussehe.

1. Stimmt, weil ICH bin diejenige Person, die konstant bei mir auf das mehr oder weniger gut aussehen schaut und es kommentiert, also bin ich die verlässlichste Person die diesen Unterschied aussprechen kann und soll!
2. Ich könnte das in Zukunft ganz bewusst machen, mich in den Spiegel schauen und mir richtig genüsslich und langsam und statt meinem Mann dieses Kompliment selber geben.
3. Ich könnte es sogar direkt in dieser Situation mit ihm tun, ihn herzlich anschauen und zu ihm sagen, „Ich finde mich heute wirklich ungewöhnlich fesch“ Das kann für uns beide dann wirklich vergnüglich sein. (bereits überprüft, wirkt phänomenal!!)

c: zu ihm:

Ich sollte meinem Mann sagen dass er gut aussieht.

Stimmt, das ist mindestens so wahr. Ich denke mir das oft und unterlasse es das auszusprechen. Was ich von ihm will, soll ich offenbar zuerst einmal als Gebende üben. Auch da kann ich gleich mehrere Gedanken bemerken, die mir das Vergnügen dieser Handlung verhindern. z.B. sag ihm das lieber nicht zu oft, sonst wird er überheblich und will diese Komplimente auch noch von anderen Frauen hören.....

Seither haben sich viele meiner Gedanken verändert.

Während meiner „School“ (ein jährlich stattfindendes 9 -Tagesseminar mit Byron Katie mit ca. 400 TeilnehmerInnen in der Nähe von Köln) meinte ein Staff Mitglied, nachdem es meinem Untersuchungsprozess zugehört hatte, sie empfiehlt mir den Satz „Es gibt Glück und Leid“ zu untersuchen. Na hallo, das ging mir aber jetzt zu weit, das ist doch kein subjektiver Glaubenssatz, das ist die Realität! Sie nickte freundlich und meinte, kann sein, sie glaubt trotzdem, dass es für mich hilfreich wäre. Und wie recht sie hatte. Dieser eher vom kollektiven Denken abstammende Glaubenssatz war für mich äußerst ergiebig. Vor allem die Frage 3, „Was geschieht, wie lebst du dein Leben weil du den Gedanken glaubst, es gibt Glück und Leid?“ machte mir deutlich, wie oft ich subtil in Angst und Stress lebte, nicht das Richtige, das Gute im Leben zu bekommen.

Jetzt werden sich manche LeserInnen vielleicht denken, das ist mir zu anstrengend diese Work.

Ist das wahr? Haben Sie es bereits ausprobiert und überprüft?

Glauben Sie nicht sofort ihrem eigenen Denken, sondern überprüfen sie es und werten sie es aus.

Das Tool funktioniert nur, wenn jemand anderer Ihnen die Fragen stellt oder wenn sie die Fragen schriftlich beantworten.

In meiner langjährigen Arbeit als Psychotherapeutin und Coach mit dem Schwerpunkt „Potentiale heben – Veränderung erleben“ benutze ich verschiedenste Zugänge zur Entwicklung von Personen, Paaren und Teams. Wann immer in der Problemschilderung eines Klienten ein Glaubenssatz als Problembestandteil auftaucht, arbeite ich mit The Work. Meine KlientInnen benutzen dieses Tool sehr bald dann auch eigenständig. Manchmal gebe ich ihnen auch einen gehörten Satz aus unserer Sitzung mit, den sie in der Zwischenzeit selber bearbeiten. Auch wenn das Tool einfach zu lernen ist, finden sie es hilfreich, zuerst ein paar Mal von einer professionell geschulten Person durch die Untersuchung geführt zu werden.

Der deutschsprachige Verband für The Work of Byron Katie hat eine Liste von ausgebildeten Coaches für The Work auf seiner Homepage: www.vtw-the-work.org Es gibt auch eine Helpline, bei der sie jederzeit und in vielen verschiedenen Sprachen ausgebildete Coaches für The Work anrufen können, die gerne und kostenlos mit Ihnen einen Glaubenssatz untersuchen.

Katie ist es wichtig auf diese Weise dazu beizutragen, dass Frieden auf dieser Welt entsteht, zuerst einmal in jedem von uns.

Wenn man bedenkt, dass jede Person ca. 2000-5000 innere Monologe täglich durch den Verstand ziehen hat, und sich jeder unfreundliche davon auf unseren Körper, Erleben und Verhalten belastend auswirkt, dann ist die Bereinigung dieser Monologe eine verdammt sinnvolle Investition in unser Wohlbefinden.

Ab jetzt liegt es in unserer Macht, unser Mindset so zu erneuern, dass es uns mental stark sein und leben lässt. In Leichtigkeit und Dankbarkeit, was auch immer das Leben uns gerade beschert.

Glauben Sie meiner subjektiven Aussage, dass The Work das vergnüglichste, berührendste und effizienteste Tool zur Rekreation der eigenen Gedankenfestplatte ist nicht, überprüfen Sie dieses Tool für sich selber und glauben Sie ihren eigenen Erfahrungen damit.

Literatur

„Ich brauche deine Liebe - stimmt das? von Byron Katie, Goldmann Arkana 2005

„Wer wäre ich ohne meinem Drama? Konfliktlösungen mit The Work“ von Byron Katie und Michael Katz, Goldmann Arkana 2010

„Lieben was ist. Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können“ von Byron Katie und ihrem Ehemann Stephen Mitchell, wurde zum Bestseller und bereits in 22 Sprachen übersetzt.