

BYRON KATIE MIT STEPHEN MITCHELL

Lieben was ist



arkana

Byron Katie mit
Stephen Mitchell

LIEBEN
WAS IST

Wie vier Fragen
Ihr Leben verändern
können

Aus dem Amerikanischen
von Gisela Kretschmar



arkana

Die Originalausgabe erschien 2002
unter dem Titel »Loving What Is«
bei Harmony Books, New York.

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.

Für Adam Joseph Lewis und für Michael



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

25. Auflage

© 2002 Byron Kathleen Mitchell

© 2002 der deutschsprachigen Ausgabe Arkana, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

This translation published by arrangement with
Harmony Books, a division of Random House, Inc.

Lektorat: Gerhard Juckoff

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-33650-0

www.arkana-verlag.de

Inhalt

Einführung von Stephen Mitchell	7
Wie Sie dieses Buch lesen sollten.	29
1 Einige grundlegende Prinzipien.	32
2 Die große Auflösung	44
3 Die Dialoge	64
4 The Work für Partnerschafts- und Familienprobleme	68
<i>Ich will, dass mein Sohn wieder mit mir spricht</i>	71
<i>Mein Mann hat eine Affäre</i>	83
<i>Das Baby sollte nicht schreien</i>	97
<i>Ich brauche die Bestätigung meiner Familie</i>	105
5 Die Überprüfung wird vertieft	120
6 The Work für berufliche und finanzielle Probleme	148
<i>Er ist so unfähig!</i>	153
<i>Onkel Ralph und seine Börsentipps</i>	159
<i>Wütend auf die amerikanischen Unternehmen</i>	182
7 The Work für das Selbstbild	192
<i>Angst vor dem Leben</i>	196

8	The Work mit Kindern	205
9	The Work für unterschwellige Überzeugungen . .	210
	<i>Sie sollte mich glücklich machen</i>	220
	<i>Ich muss mich entscheiden</i>	238
10	The Work für jeden Gedanken und jede Situation.	252
11	The Work für den Körper und Suchtprobleme . .	258
	<i>Ein krankes Herz?</i>	261
	<i>Meine Tochter ist süchtig</i>	266
12	Freundschaft schließen mit dem Schlimmsten, was passieren kann	280
	<i>Angst vor dem Tod.</i>	280
	<i>Bomben fallen</i>	291
	<i>Mom hat dem Inzest kein Ende gemacht</i>	303
	<i>Ich bin wütend auf Sam, weil er gestorben ist</i>	322
	<i>Terrorismus in New York</i>	331
13	Fragen und Antworten.	346
14	The Work in Ihrem Leben	370
Anhang		374
	Selbstbefragung	374
	Anmerkungen	380
	Kontaktadressen	381

Einführung

*Je klarer wir uns selbst und unsere
Emotionen verstehen, desto mehr
lieben wir das, was ist.*

frei nach Baruch Spinoza (17. Jh.)¹

Als ich THE WORK zum ersten Mal beobachtete, erkannte ich, dass ich Zeuge eines wirklich erstaunlichen Vorgangs wurde. Was ich sah, war eine Reihe von Menschen, junge und alte, gebildete und ungebildete, die lernten, ihre eigenen Gedanken in Frage zu stellen, jene Gedanken, die ihnen am meisten Schmerzen bereiteten. Liebevoll und treffend unterstützt von Byron Katie (jeder nennt sie Katie), fanden diese Menschen ihren Weg, wie sie nicht nur ihre direkten Probleme überwinden, sondern auch einen Geisteszustand erreichen konnten, in dem man die schwierigsten Fragen des Lebens löst. Ich habe einen guten Teil meines Lebens damit verbracht, die klassischen Texte der großen spirituellen Traditionen zu studieren und zu übersetzen, und ich erkannte, dass hier etwas ablief, das sehr viel Ähnlichkeit mit den Inhalten dieser Texte hatte. Im Kern dieser Traditionen – wie etwa im *Buch Hiob*, dem *Tao te King* und der *Bhagavad Gita* – stehen eingehende Fragen über Leben und Tod sowie eine tiefgründige, frohe Weisheit, die als Antwort daraus hervorgeht. Diese Weisheit, so schien mir, war Katies Standort und die Richtung, in welche diese Leute sich bewegten.

Ich konnte von meinem Platz in einem überfüllten Gemeindezentrum aus beobachten, wie fünf Männer und Frauen, einer nach dem anderen, Freiheit lernten, einfach durch die Gedanken, die ihr Leiden verursacht hatten, Gedanken wie »Mein Mann betrügt mich« oder »Meine Mutter liebt mich nicht genug«. Indem sie nur vier Fragen stellten und auf die Antworten hörten, die sie in ihrem Inneren fanden, gelangten diese Leute zu tiefgründigen Einsichten, die die Kraft hatten, ihr Leben zu verändern. Ich sah, wie ein Mann, der jahrzehntelang unter Zorn und Ärger über seinen ständig betrunkenen Vater gelitten hatte, innerhalb von 45 Minuten vor meinen Augen locker wurde. Ich sah, wie eine Frau, die vor Angst kaum hatte sprechen können, weil sie gerade erfahren hatte, dass ihr Krebs sich ausbreitete, am Ende der Sitzung Verständnis und Akzeptanz ausstrahlte. Drei der fünf Leute hatten vorher noch nie The Work praktiziert, doch der Prozess schien ihnen nicht schwerer zu fallen als den anderen beiden, und auch ihre Einsichten waren nicht weniger tiefgründig. Sie alle begannen damit, eine Wahrheit zu erkennen, die so grundlegend ist, dass sie gewöhnlich unsichtbar bleibt: die Tatsache, dass (in den Worten des griechischen Philosophen Epiktet) »nicht die Dinge selbst, sondern die Meinungen von den Dingen die Menschen beunruhigen«. ² Sobald sie diese Wahrheit begriffen hatten, änderte sich ihr gesamtes Verständnis.

Bevor die Leute The Work von Byron Katie nicht selbst erprobt haben, meinen sie oft, sie* sei zu einfach, um effektiv zu sein. Aber gerade ihre Einfachheit macht diese Methode so wirksam. In den letzten zwei Jahren, seit meiner ers-

* In der Praxis hat sich die Eindeutschung »die Work« (die Arbeit) eingebürgert. A. d. Ü.

ten Begegnung mit Katie und ihrer Arbeit, habe ich The Work viele Male durchgeführt und dabei Gedanken untersucht, deren Existenz mir nicht einmal bewusst war. Und ich habe mehr als tausend Leute beobachtet, die The Work bei öffentlichen Veranstaltungen überall in den USA und Europa (ein reservierter Platz bei allen Veranstaltungen mit Katie gehört mit zu den Privilegien, die ich als ihr Ehemann genieße) auf die gesamte Skala menschlicher Probleme angewendet haben: schwere Krankheiten, der Tod von Eltern und Kindern, sexueller und psychischer Missbrauch, Suchtprobleme, finanzielle Unsicherheit, berufliche Probleme, soziale Schwierigkeiten und der übliche Frust des alltäglichen Lebens. Immer wieder habe ich gesehen, wie The Work die Art und Weise, wie die Leute über ihre Probleme denken, schnell und radikal verändert. Und während sich die Denkweise ändert, verschwinden die Probleme.

»Leiden ist eine freiwillige Entscheidung«, sagt Katie. Wann immer wir ein belastendes Gefühl wahrnehmen – alles von leichtem Unbehagen bis zu intensiver Trauer, Wut oder Verzweiflung –, können wir sicher sein, dass ein bestimmter Gedanke unsere Reaktion verursacht, ob wir uns dessen nun bewusst sind oder nicht. Um unseren Stress zu beenden, müssen wir nur das Denken untersuchen, das dahinter steht, und jeder kann das selbst mit einem Stück Papier und einem Stift tun. The Work besteht aus vier Fragen, die Sie im weiteren Verlauf dieser Einführung kennen lernen werden und die uns zeigen, wo unser Denken für uns nicht stimmig ist. Durch diesen Prozess – Katie bezeichnet ihn auch als Überprüfung – entdecken wir, dass all die Vorstellungen und Urteile, von denen wir überzeugt sind oder die wir für selbstverständlich halten, nur Verzerrungen der

Wirklichkeit darstellen. Wenn wir unseren Gedanken glauben und nicht dem, was wirklich wahr für uns ist, dann erleben wir die Formen von emotionalem Stress, die wir Leiden nennen. Leiden ist ein natürlicher Alarm, der uns warnt, dass wir unsere Mitte verlassen haben; wenn wir nicht darauf hören, akzeptieren wir schließlich das Leiden als unvermeidlichen Teil des Lebens. Aber das ist es nicht.

The Work hat auffallende Ähnlichkeiten mit dem Zen-Koan und dem sokratischen Dialog. Aber sie stammt aus keiner östlichen oder westlichen Tradition. Sie ist amerikanisch, hausgemacht, Mainstream und hat ihren Ursprung in den Gedanken einer gewöhnlichen Frau, die nicht die Absicht hatte, die Urheberin von irgendetwas zu sein.



Um deine wahre Natur zu erkennen, musst du auf den richtigen Augenblick und die richtigen Bedingungen warten. Wenn die Zeit reif ist, wirst du erwachen wie aus einem Traum. Du verstehst, dass das, was du gefunden hast, dein Eigentum ist und nicht irgendwo von außen kommt.

Zenmeister Pai-Chang (8. Jh.)³



The Work wurde an einem Morgen im Februar 1986 geboren, als Byron Kathleen Reid, eine 43 Jahre alte Frau aus einer kleinen Stadt in der Wüste Südkaliforniens, auf dem Fußboden ihres Zimmers in einem Therapiehaus aufwachte.

Mitten in einem gewöhnlichen amerikanischen Leben – zwei Ehen, drei Kinder, eine erfolgreiche Karriere – war Katie in eine zehn Jahre dauernde Abwärtsspirale von Wut,

Verfolgungswahn und Verzweiflung geraten. Zwei Jahre lang hatte sie unter so schweren Depressionen gelitten, dass sie ihr Haus nur selten verlassen konnte. Wochenlang blieb sie im Bett und erledigte ihre Geschäfte telefonisch vom Schlafzimmer aus, unfähig, auch nur ein Bad zu nehmen oder sich die Zähne zu putzen. Ihre Kinder gingen auf Zehenspitzen an ihrer Türe vorbei, um keine Zornesausbrüche zu riskieren. Schließlich begab sie sich in das Therapiehaus für Frauen mit Essstörungen, die einzige Einrichtung, für die ihre Versicherung zu zahlen bereit war. Die anderen Bewohnerinnen hatten solche Angst vor ihr, dass sie alleine in einer Dachkammer untergebracht wurde.

Nach etwa einer Woche erwachte sie dort eines Morgens auf dem Boden liegend (sie fand, sie verdiente es nicht, in einem Bett zu schlafen) und hatte nicht die geringste Vorstellung davon, wer oder was sie war. »Es gab kein Ich«, sagt sie.

All meine Wut, all die Gedanken, die mich gequält hatten, meine ganze Welt, *die* gesamte Welt, war verschwunden. Gleichzeitig brach tief aus meinem Inneren ein Lachen hervor. Ich erkannte nichts mehr. Es war so, als sei etwas Anderes aufgewacht. *Es* öffnete seine Augen. *Es* sah durch Katies Augen. Und es war entzückt! Es war berauscht vor Freude. Es gab nichts, wovon es getrennt gewesen wäre, nichts, was inakzeptabel gewesen wäre; alles war vollständig sein eigenes Selbst.

Als Katie nach Hause zurückkehrte, spürten ihre Angehörigen und Freunde, dass sie ein anderer Mensch geworden war. Ihre Tochter Roxann, damals 16, sagt:

Als Mom zurückkam, wussten wir, dass der unablässige Sturm vorüber war. Sie hatte meine Brüder und mich immer angeschrien und kritisiert; ich fürchtete mich davor, im selben Raum mit ihr zu sein. Nun schien sie voller Frieden. Stundenlang saß sie am Fenster oder draußen in der Wüste. Sie war voller Freude und Unschuld wie ein Kind, und sie schien von Liebe erfüllt zu sein. Leute, die Probleme hatten, begannen an unsere Tür zu klopfen und sie um Hilfe zu bitten. Sie saß mit ihnen zusammen und stellte ihnen Fragen – vor allem: »Ist das wirklich wahr?« Wenn ich heimkam und mich elend fühlte, weil ich ein Problem hatte wie »Mein Freund liebt mich nicht mehr«, dann blickte Mom mich an, als wüsste sie, dass das gar nicht möglich war, und fragte mich: »Liebling, wie könnte das denn wahr sein?«, so als hätte ich ihr gerade erzählt, dass wir in China lebten.

Als die Leute verstanden, dass die alte Katie nicht mehr zurückkehren würde, begannen sie darüber zu spekulieren, was mit ihr geschehen war. Hatte sich irgendein Wunder ereignet? Sie war ihnen keine große Hilfe. Es dauerte lange, bis sie ihre Erfahrung verständlich beschreiben konnte. Sie sprach über die Freiheit, die in ihrem Inneren erwacht war. Sie sagte auch, durch eine innere Befragung habe sie erkannt, dass keiner ihrer alten Gedanken wahr sei.

Kurz nachdem Katie aus dem Therapiezentrum zurückgekehrt war, begann sich ihr Haus mit Leuten zu füllen, die von ihr gehört hatten und von ihr lernen wollten. Es gelang ihr, ihnen ihre Methode der inneren Überprüfung in Form bestimmter Fragen zu vermitteln, die jeder, der Freiheit

suchte, sich selbst stellen konnte, ohne ihre Hilfe. Schon bald wurde sie zu kleinen Versammlungen in den Wohnzimmern der Leute eingeladen. Ihre Gastgeber fragten sie oft, ob sie »erleuchtet« sei. Sie antwortete dann: »Ich bin nur jemand, der den Unterschied kennt zwischen dem, was wehtut, und dem, was nicht wehtut.«

1992 wurde sie nach Nordkalifornien eingeladen, und The Work verbreitete sich von dort aus sehr schnell. Seit 1993 ist sie fast ständig unterwegs, demonstriert The Work in kirchlichen Gemeindezentren und Konferenzzimmern von Hotels, vor großem oder kleinem Publikum. Und die Work hat ihren Weg in die verschiedensten Organisationen gefunden, von großen Unternehmen über Anwaltskanzleien und therapeutische Praxen bis zu Krankenhäusern, Gefängnissen, Kirchen und Schulen. Inzwischen ist die Work durch Katies Reisen auch in anderen Teilen der Welt populär geworden. Überall in Amerika und Europa gibt es Gruppen von Menschen, die sich regelmäßig treffen, um The Work zu praktizieren.

Katie sagt oft, der einzige Weg, The Work zu verstehen, sei die eigene Erfahrung.⁴ Aber ich möchte trotzdem darauf hinweisen, dass die Form der Selbstbefragung durch aktuelle Forschungsergebnisse aus der Neurobiologie voll bestätigt wird. Die modernen Neurowissenschaften haben einen bestimmten Bereich des Gehirns identifiziert, der gelegentlich als der »Interpret« bezeichnet wird und der die Quelle des vertrauten inneren Monologs darstellt, der uns unser Selbstgefühl vermittelt. Zwei bekannte Neurowissenschaftler haben kürzlich geschildert, wie eigenartig und unzuverlässig die Geschichten sind, die der Interpret uns erzählt. Antonio Damasio beschreibt das auf folgende Weise: »Die vielleicht

wichtigste Erkenntnis ist diese: Die linke Gehirnhälfte des Menschen neigt dazu, verbale Geschichten zu erfinden, die nicht unbedingt der Wahrheit entsprechen.«⁵ Und Michael Gazzaniga schreibt: »Die linke Gehirnhälfte spinnt ihre Geschichte, um sich selbst und Sie zu überzeugen, dass sie alles unter Kontrolle hat ... Warum macht uns dieser Lügendoktor in unserem linken Gehirn so anpassungsfähig? Der Interpret versucht tatsächlich, unsere persönliche Geschichte zu einem einheitlichen Ganzen zu gestalten. Zu diesem Zweck müssen wir lernen, uns selbst anzulügen.«⁶ Diese Erkenntnisse basieren auf soliden Experimenten und zeigen, dass wir gerne unseren eigenen Pressemeldungen glauben. Auch wenn wir glauben, rational zu sein, sind wir oft in unser eigenes Denken versponnen. Diese Eigenart erklärt, wie wir uns in die schmerzlichen Positionen hineinmanövrieren, die Katie in ihrem eigenen Leiden erkannt hat. Die von ihr entwickelte Selbstbefragung benutzt eine andere, wenig bekannte Fähigkeit des Gehirns, um sich aus dieser selbst geschaffenen Falle zu befreien.

Nachdem sie The Work gemacht haben, erfahren die meisten Leute ein sofortiges Gefühl der Erleichterung und Befreiung von Gedanken, die sie unglücklich gemacht hatten. Aber wenn The Work nur auf einer momentanen Erfahrung beruhte, dann wäre sie längst nicht so nützlich, wie sie ist. The Work ist ein fortlaufender, sich ständig vertiefender Prozess der Selbstverwirklichung, nicht nur eine kurzfristige Reparatur. »Sie ist mehr als eine Technik«, sagt Katie, »sie erweckt einen angeborenen Aspekt unseres Daseins zum Leben, der tief in unserem Inneren liegt.«

Je intensiver Sie sich auf The Work einlassen, desto deutlicher wird Ihnen, wie mächtig sie wirkt. Menschen, die die-

se Form der Selbstbefragung schon eine ganze Weile praktizieren, sagen oft: »The Work ist nicht mehr etwas, das ich mache, sondern sie macht mich.« Sie beschreiben, wie sie, ohne bewusste Absicht, jeden belastenden Gedanken bemerken und auflösen, bevor er irgendeine Art von Leiden verursachen kann. Ihr innerer Streit mit der Wirklichkeit ist verschwunden, und sie stellen fest, dass nichts als Liebe bleibt – Liebe zu sich selbst, zu anderen Menschen und zu allem, was das Leben bringt. Der Titel dieses Buches beschreibt ihre Erfahrung: *Lieben, was ist*, wird so leicht und natürlich wie das Atmen.



*Bedenke dass, wenn überwunden aller Hass,
der Geist erneut voll Unschuld strahlt
und endlich weiß, dass er sich selbst entzückt,
sich selber Frieden, selber Furcht beschert
und dass sein eigener süßer Wille des Himmels Wille ist.*

William Butler Yeats⁷



Ich mache Sie erst jetzt mit den vier Fragen vertraut, weil sie nur im Zusammenhang einen Sinn ergeben. Am besten lernt man sie an einem konkreten Beispiel von The Work kennen. Sie werden dabei auch auf das treffen, was Katie als die »Umkehrung« bezeichnet, eine bestimmte Art, Ihre Glaubenssätze und Überzeugungen ins Gegenteil zu verkehren.

Der folgende Dialog mit Katie fand vor einem Publikum von etwa 200 Menschen statt. Mary, die Frau, die Katie auf dem Podium gegenüber sitzt, hat ein Arbeitsblatt ausgefüllt, auf dem sie ihre Gedanken über jemanden, der sie aufregt,

niederschreiben sollte. Die Anweisung lautet: »Urteilen Sie streng und seien Sie ungeniert und kleinlich. Versuchen Sie bitte nicht, weise, spirituell oder freundlich zu sein.« Je kleinlicher wir beim Schreiben sind, desto mehr werden wir wahrscheinlich von The Work profitieren. Sie werden sehen, dass Mary sich absolut nicht zurückgehalten hat. Sie ist eine energische Frau, vielleicht 40 Jahre alt, schlank, attraktiv und in einen teuer aussehenden Trainingsanzug gekleidet. Zu Beginn des Dialogs kann man ihren Zorn und ihre Ungeduld fast mit den Händen greifen.

Die erste Erfahrung mit The Work kann für den Leser oder Zuhörer unbehaglich sein. Es hilft, wenn wir daran denken, dass alle Teilnehmer – Mary, Katie und das Publikum – hier auf derselben Seite stehen; alle suchen nach der Wahrheit. Wenn Katie sich scheinbar über etwas lustig macht oder spottet, dann bezieht sich das immer auf den Gedanken, der jemandem Leiden verursacht, nie auf die Person selbst.

Wenn Katie im Laufe des Dialogs fragt: »Willst du wirklich die Wahrheit wissen?«, dann meint sie nicht ihre eigene oder irgendeine abstrakte, vorgefertigte Wahrheit, sondern Marys Wahrheit, die sich hinter ihren quälenden Gedanken verbirgt. Mary lässt sich vor allem deshalb auf diesen Dialog ein, weil sie darauf vertraut, dass Katie ihr helfen kann, herauszufinden, wann sie sich selbst belügt. Sie ist froh über Katies Beharrlichkeit.

Sie werden auch gleich feststellen, dass Katie sehr großzügig mit Kosenamen umgeht. Ein Geschäftsführer warnte seine leitenden Angestellten vor einem Workshop: »Bitte keine Aufregung, wenn sie eure Hand hält oder euch ›Süßer‹ oder ›Liebling‹ nennt. Das macht sie bei allen Leuten.«

MARY, *liest von ihrem Arbeitsblatt*: Ich hasse meinen Mann, weil er mich verrückt macht – alles an ihm, bis hin zu der Art, wie er atmet. Ich bin so enttäuscht, weil ich ihn nicht mehr liebe und unsere Beziehung eine Farce ist. Ich wünsche mir, dass er erfolgreicher sein soll, nicht ständig Sex mit mir haben will, dass er körperlich in Form kommt, ein Leben außerhalb der Familie führt, dass er mich nicht mehr berührt und stark wird. Mein Mann sollte sich nicht vormachen, dass er gut in unserem Geschäft ist. Er sollte erfolgreicher sein. Mein Mann ist ein Schwächling. Er ist fordernd und faul. Er lügt sich selbst in die Tasche. Ich weigere mich, weiterhin eine Lüge zu leben. Ich weigere mich, meine Beziehung als eine Schauspielerin zu leben.

KATIE: Deckt das so ziemlich alles ab? [*Das Publikum bricht in schallendes Gelächter aus, und Mary lacht mit.*] So wie hier gelacht wird, habe ich den Eindruck, als würdest du für eine Menge Leute in diesem Raum sprechen. Also, lass uns mit dem Anfang dieser Liste beginnen und sehen, ob wir allmählich verstehen können, was da los ist.

MARY: Ich hasse meinen Mann, weil er mich verrückt macht – alles an ihm, bis hin zu der Art, wie er atmet.

KATIE: Dein Mann macht dich verrückt – ist das wahr? [*Dies ist die erste der vier Fragen: **Ist das wahr?***]

MARY: Ja.

KATIE: Okay. Was hast du für ein Beispiel? ... Er atmet?

MARY: Er atmet. Und wenn wir geschäftliche Konferenzschaltungen haben, dann kann ich seinen Atem am anderen Ende des Telefons hören, und ich würde am liebsten schreien.

KATIE: Also macht sein Atem dich verrückt – ist das wirklich wahr?

MARY: Ja.

KATIE: Kannst du absolut sicher wissen, dass das wahr ist?
[Die zweite Frage: **Kannst du absolut sicher wissen, dass das wahr ist?**]

MARY: Ja!

KATIE: Wir können das alle spüren. Ich höre, dass es wirklich wahr für dich ist. Aber nach meiner Erfahrung kann es nicht der Atem deines Mannes sein, der dich verrückt macht; es müssen deine Gedanken über seinen Atem sein. Also sehen wir uns die Sache einmal genauer an und prüfen, ob das stimmt. Was denkst du über seinen Atem am Telefon?

MARY: Dass er sich mehr dessen bewusst sein sollte, dass er bei einer Konferenzschaltung laut ins Telefon atmet.

KATIE: Und wie reagierst du auf diesen Gedanken? [Die dritte Frage: **Wie reagierst du auf diesen Gedanken?**]

MARY: Ich würde ihn am liebsten umbringen.

KATIE: Was ist also schmerzlicher – deine Gedanken über sein Atmen oder sein Atmen selber?

MARY: Das Atmen ist schmerzlicher. Mit dem Gedanken, dass ich ihn am liebsten umbringen möchte, komme ich gut zurecht. [Mary lacht und das Publikum ebenso.]

KATIE: Du kannst diesen Gedanken behalten. Das ist das Schöne an The Work. Du kannst all deine Gedanken behalten.

MARY: Ich habe The Work noch nie gemacht, deshalb kenne ich die »richtigen« Antworten nicht.

KATIE: Deine Antworten sind perfekt. Du brauchst nicht zu üben. Er atmet also am Telefon, und du denkst, er sollte sich dessen mehr bewusst sein, aber das ist er nicht. Was ist der nächste Gedanke?

MARY: Es bringt mir jeden entsetzlichen Gedanken in den Sinn, den ich über ihn habe.

KATIE: Okay, und er atmet immer noch. »Er sollte aufhören, während der Konferenzschaltung ins Telefon zu atmen« – ist das die Realität? Tut er das?

MARY: Nein. Ich habe ihm schon gesagt, er soll damit aufhören.

KATIE: Und trotzdem tut er es weiterhin. Das ist die Realität. Die Wahrheit ist immer das, was geschieht, nicht unsere Geschichte davon, was geschehen sollte. »Er sollte aufhören, ins Telefon zu atmen« – ist das wahr?

MARY *nach einer Pause*: Nein. Das ist nicht wahr. Er tut es. Das ist wahr. Das ist die Realität.

KATIE: Und wie reagierst du, wenn du denkst, er sollte aufhören, ins Telefon zu atmen, und er tut das nicht?

MARY: Wie ich reagiere? Ich will weg. Ich fühle mich unbehaglich, weil ich weiß, dass ich weg will und doch bleiben muss.

KATIE: Lass uns zu der Überprüfung zurückkehren, statt weiter auf deine Geschichte einzugehen, deine Interpretation dessen, was passiert. Willst du die Wahrheit wirklich wissen?

MARY: Ja.

KATIE: Okay. Es hilft, wenn wir jeweils bei einer von deinen aufgeschriebenen Aussagen bleiben. Kannst du irgendeinen Grund sehen, diesen Gedanken, dass er nicht mehr in das Telefon atmen soll, aufzugeben? *[Dies ist eine zusätzliche Frage, die Katie manchmal stellt.]* Für diejenigen im Publikum, die The Work noch nicht kennen, möchte ich ganz deutlich sagen, dass ich Mary hier nicht auffordere, ihre Geschichte aufzugeben. Es geht nicht darum,

Gedanken loszuwerden, sie zu überwinden, zu verbessern oder darauf zu verzichten. Nichts dergleichen. Es geht hier darum, dass ihr für euch selbst die inneren Ursachen und Wirkungen versteht. Die Frage lautet einfach: »Kannst du einen Grund sehen, diesen Gedanken aufzugeben?«

MARY: Ja, das kann ich. Die Konferenzschaltungen wären ohne diesen Gedanken wesentlich angenehmer.

KATIE: Das ist ein guter Grund. Kannst du einen Grund sehen, der keinen Stress verursacht, an diesem Gedanken festzuhalten, dass er aufhören sollte, ins Telefon zu atmen? *[Eine zweite zusätzliche Frage.]*

MARY: Nein.

KATIE: Wer wärst du ohne diesen Gedanken? *[Die vierte Frage: **Wer wärst du ohne diesen Gedanken?**]* Wer wärst du während einer Konferenzschaltung mit deinem Mann, wenn du nicht in der Lage wärst, diesen Gedanken zu denken?

MARY: Ich wäre viel glücklicher. Ich wäre stärker. Ich wäre nicht abgelenkt.

KATIE: Ja, meine Liebe. Genau das. Nicht sein Atmen ist die Ursache für dein Problem. Es sind deine *Gedanken* über sein Atmen, weil du sie nicht daraufhin untersucht hast, ob sie in diesem Augenblick mit der Wirklichkeit übereinstimmen. Sehen wir uns deine nächste Aussage an.

MARY: Ich liebe ihn nicht mehr.

KATIE: Ist das wahr?

MARY: Ja.

KATIE: Okay, Gut. Ich höre das, und willst du wirklich die Wahrheit wissen?

MARY: Ja.

KATIE: Okay. Sei still. Es gibt keine richtige oder falsche Antwort. Du liebst ihn nicht – ist das wahr? *[Mary schweigt.]* Wenn du ehrlich antworten müsstest, »ja« oder »nein«, jetzt in diesem Moment, und mit dieser Antwort für immer leben müsstest – deiner Wahrheit oder deiner Lüge –, wie würde deine Antwort lauten? Du liebst ihn nicht – ist das wahr? *[Es entsteht eine lange Pause. Dann beginnt Mary zu weinen.]*

MARY: Nein. Es ist nicht wahr.

KATIE: Das ist eine sehr mutige Antwort. Wenn wir so antworten, wie es für uns selbst wirklich der Wahrheit entspricht, dann denken wir, dass es vielleicht keinen Ausweg gibt. »Ist das wahr?« ist aber nur eine Frage! Wir haben entsetzliche Angst, die einfachste Frage ehrlich zu beantworten, weil wir projizieren, was das für eine imaginäre Zukunft bedeutet. Wir denken, wir müssten etwas daran tun. Wie reagierst du, wenn du denkst, dass du ihn nicht liebst?

MARY: Mein ganzes Leben wird dadurch zu einer albernen Farce.

KATIE: Kannst du einen Grund sehen, diesen Gedanken fallen zu lassen, dass du ihn nicht liebst? Aber ich sage nicht, du sollst ihn fallen lassen.

MARY: Ja, ich kann einen Grund sehen, ihn fallen zu lassen.

KATIE: Kannst du dir irgendeinen Grund vorstellen, der keinen Stress verursacht, an diesem Gedanken festzuhalten?

MARY, *nach einer langen Pause*: Ich denke, wenn ich bei meiner Geschichte bleibe, dann kann ich ihn davon abhalten, dass er ständig Sex haben will.

KATIE: Ist das ein Grund, der keinen Stress verursacht? Mir kommt das ziemlich stressig vor.

MARY: Ich schätze, das stimmt.

KATIE: Kannst du dir irgendeinen Grund vorstellen, der keinen Stress verursacht, an diesem Gedanken festzuhalten?

MARY: Oh, ich verstehe. Nein. Es gibt keinen Grund, der keinen Stress verursacht, an dieser Geschichte festzuhalten.

KATIE: Faszinierend. Wer wärest du in der Beziehung zu deinem Mann, ohne den Gedanken, dass du ihn nicht liebst?

MARY: Das wäre toll. Das wäre fantastisch. Genau das, was ich will.

KATIE: Ich höre, dass du mit diesem Gedanken Stress hast. Und ohne den Gedanken ist es fantastisch. Also, was hat dein Mann damit zu tun, dass du unglücklich bist? Wir stellen das hier nur fest. Also: »Ich liebe meinen Mann nicht« – dreh's rum. *[Nach den vier Fragen kommt die Umkehrung.]*

MARY: Ich liebe meinen Mann.

KATIE: Fühle das. Es hat nichts mit ihm zu tun, oder?

MARY: Nein. Wirklich nicht. Ich liebe meinen Mann wirklich, und du hast Recht, es hat überhaupt nichts mit ihm zu tun.

KATIE: Und manchmal denkst du, dass du ihn hasst, und *das* hat ebenfalls nichts mit ihm zu tun. Der Mann atmet einfach nur. Du erzählst die Geschichte, dass du ihn liebst, oder du erzählst die Geschichte, dass du ihn hasst. Man braucht keine zwei Menschen für eine glückliche Ehe. Dafür reicht einer – du! Es gibt noch eine andere Umkehrung.

MARY: Ich liebe mich selbst nicht. Das sagt mir was.

KATIE: Und vielleicht denkst du, wenn du dich von ihm scheiden lässt, dann wirst du dich gut fühlen. Aber wenn du dein Denken nicht geprüft hast, dann hängst du an

denselben Vorstellungen über jeden anderen Menschen, der in dein Leben tritt. Wir hängen nicht an Menschen oder Dingen, sondern an ungeprüften Konzepten, die wir im Augenblick für wahr halten. Sehen wir uns die nächste Aussage auf deinem Arbeitsblatt an.

MARY: Mein Mann sollte nicht so fordernd sein, nicht so abhängig von mir, er sollte erfolgreicher sein, körperlich in Form kommen, sich ein Leben außerhalb der Familie aufbauen, und er sollte stärker sein. Das sind nur einige Punkte.

KATIE: Dann lass uns diese gesamte Aussage jetzt einmal rundrehen.

MARY: Ich sollte nicht so fordernd sein, nicht so abhängig von ihm, ich sollte erfolgreicher sein, körperlich in Form kommen, mir ein Leben außerhalb der Familie aufbauen, und ich sollte stärker sein.

KATIE: Also, »er sollte nicht so fordernd sein« – ist das wahr? Wie sieht die Wirklichkeit aus? Ist er fordernd?

MARY: Ja, das ist er.

KATIE: »Er sollte nicht fordernd sein« ist eine Lüge, weil er nach deiner Aussage nun mal fordernd ist. Und wie reagierst du nun, wenn du denkst: »Ich möchte, dass er aufhört, so fordernd zu sein«, während er in deiner Wirklichkeit doch fordernd ist?

MARY: Ich möchte immer nur weglaufen.

KATIE: Wer wärest du in seiner Gegenwart ohne den Gedanken: »Er sollte nicht so fordernd und abhängig sein«?

MARY: Was ich gerade verstanden habe, ist, dass ich mit ihm in einer Atmosphäre der Liebe leben könnte, statt immer auf Abwehr zu schalten. Es ist so, als würde ich beim geringsten Anzeichen von Forderungen die Flucht ergrei-

fen. Ich bin sofort weg. Ich muss einfach rennen. Das ist es, was ich meinem Leben antue.

KATIE: Wenn du den Eindruck hast, dass er sich fordernd verhält, dann sagst du nicht ehrlich »Nein«. Du rennst weg oder willst wegrennen, statt dir selbst und ihm gegenüber ehrlich zu sein.

MARY: Das ist wahr.

KATIE: Ja, das muss es wohl sein. Du musst ihn als fordernd empfinden, bis du im Umgang mit dir selbst klar und ehrlich sein kannst. Lass uns das also klären: Du übernimmst seine Rolle und verhältst dich fordernd. Ich übernehme die Rolle der Klarheit.

MARY: Herr Fordernd kommt herein und sagt: »Ich hatte gerade ein fantastisches Telefongespräch. Das musst du dir anhören. Es war dieser Typ, und er wird großartig im Geschäft sein. Und ich hatte noch ein anderes Gespräch ...« Und so weiter und so weiter, weißt du. Währenddessen bin ich beschäftigt. Ich muss einen Termin einhalten.

KATIE: »Mein Schatz, ich höre, dass du ein wunderbares Telefongespräch hattest. Ich freue mich darüber, und ich möchte dich bitten, mich jetzt allein zu lassen. Ich muss einen Termin einhalten.«

MARY: »Wir müssen über unsere Pläne sprechen. Wann fliegen wir nach Hawaii? Wir müssen sehen, welche Fluglinien ...«

KATIE: »Ich höre, dass du über unsere Pläne für Hawaii sprechen möchtest, also lass uns das heute beim Abendessen diskutieren. Ich möchte wirklich, dass du mich jetzt allein lässt. Ich muss einen Termin einhalten.«

MARY: »Wenn eine deiner Freundinnen anrufen würde, dann würdest du jetzt eine Stunde mit ihr telefonieren.

Kannst du mir jetzt nicht wenigstens mal zwei Minuten zuhören?»

KATIE: »Du könntest Recht haben, und ich möchte, dass du mich jetzt allein lässt. Das mag kalt klingen, ist aber nicht so gemeint. Ich muss einfach nur einen Termin einhalten.«

MARY: So mache ich das nicht. Meist bin ich gemein zu ihm. Ich koche einfach vor Wut.

KATIE: Du *musst* gemein sein, weil du Angst hast, die Wahrheit zu sagen und mit »Nein« zu antworten. Du sagst nicht: »Schatz, ich möchte, dass du jetzt gehst. Ich muss einen Termin einhalten«, weil du etwas von ihm willst. Welchen Schwindel treibst du mit dir selbst und mit ihm? Was willst du von ihm?

MARY: Ich bin nie gegenüber irgendjemandem aufrichtig.

KATIE: Weil du etwas von uns willst. Was ist es?

MARY: Ich kann es nicht ausstehen, wenn jemand mich nicht leiden mag. Ich will keine Disharmonie.

KATIE: Also willst du unser Einverständnis.

MARY: Ja, und ich will die Harmonie wahren.

KATIE: Meine Süße, wenn dein Mann mit dem einverstanden ist, was du sagst und tust, dann herrscht bei dir zu Hause Harmonie – ist das wahr? Funktioniert das? Herrscht bei dir zu Hause Harmonie?

MARY: Nein.

KATIE: Du tauschst deine Integrität gegen Harmonie ein. Es funktioniert nicht. Verzichte darauf, nach Liebe, Bestätigung oder Wertschätzung zu suchen – bei wem auch immer. Und beobachte, was in Wirklichkeit passiert, nur so zum Spaß. Lies deine Aussage noch einmal.

MARY: Mein Mann sollte nicht so fordernd sein.

KATIE: In Ordnung. Dreh's rum.

MARY: Ich sollte nicht so fordernd sein.

KATIE: Ja, *du* brauchst all diese Harmonie. *Du* brauchst sein Einverständnis. *Du* brauchst es, dass er anders atmet. *Du* brauchst es, dass er seine Sexualität ändert. Wer ist nun fordernd? Wer ist von wem abhängig? Also, lass uns die ganze Liste umdrehen.

MARY: Ich brauche es, dass ich nicht so fordernd bin, nicht so abhängig ...

KATIE: Von deinem Mann vielleicht?

MARY: Ich brauche es, dass ich erfolgreicher bin. Ich brauche es, dass ich keinen Sex mit mir haben will.

KATIE: Das könnte wirklich legitim sein, wenn du darüber nachdenkst. Wie oft erzählst du dir die Geschichte, dass er Sex mit dir hat und du es nicht willst?

MARY: Ständig.

KATIE: Ja, du hast in Gedanken Sex mit ihm und denkst, wie entsetzlich das ist. Du erzählst immer wieder die Geschichte, wie es ist, wenn du mit deinem Mann Sex hast. Diese Geschichte ist für dich so abstoßend, nicht dein Mann. Sex ohne eine Geschichte hat noch nie jemanden abgestoßen. Es ist einfach, was es ist. Du hast Sex oder eben nicht. Es sind unsere Gedanken über Sex, die uns abstoßen. Schreib das auch auf, Liebling. Du könntest ein vollständiges Arbeitsblatt über deinen Mann und Sexualität schreiben.

MARY: Ich verstehe.

KATIE: Okay, dreh deine nächste Aussage rum.

MARY: Ich sollte körperlich in Form kommen. Aber ich *bin* in Form.

KATIE: Wirklich? Auch im Hinblick auf deine Gedanken?

MARY: Oh. Daran könnte ich arbeiten.

KATIE: Tust du dein Bestes?

MARY: Ja.

KATIE: Nun, vielleicht tut er das auch. »Er sollte in Form sein« – ist das wahr?

MARY: Nein. Er ist nicht in Form.

KATIE: Wie reagierst du, wenn du denkst, dass er in Form sein sollte, und er ist es nicht? Wie behandelst du ihn? Was sagst du? Was tust du?

MARY: Ich zeige ihm meine Muskeln. Ich schenke ihm nie einen zustimmenden Blick. Ich bewundere ihn nie. Ich tue nie irgendetwas in dieser Richtung.

KATIE: Okay, schließe deine Augen. Sieh dich selbst, wie du ihn auf diese Weise anblickst. Und nun schau in sein Gesicht. *[Es entsteht eine Pause. Mary seufzt.]* Halte deine Augen geschlossen. Schau ihn wieder an. Wer wärest du, während du hier mit ihm stehst, ohne den Gedanken, dass er in Form sein sollte?

MARY: Ich würde ihn anblicken und sehen, wie attraktiv er ist.

KATIE: Ja, mein Engel. Und du würdest sehen, wie sehr du ihn liebst. Ist das nicht faszinierend? Das ist sehr spannend. Lass uns also einfach einen Moment dabeibleiben. Schau dir an, wie du ihn behandelst, und trotzdem will er mit dir nach Hawaii fliegen. Das ist erstaunlich!

MARY: Was ich bei diesem Kerl so erstaunlich finde, ist die Tatsache, dass ich ihn so entsetzlich und gemein behandle, und trotzdem liebt er mich bedingungslos. Das macht mich wahnsinnig.

KATIE: »Er macht dich wahnsinnig« – ist das wahr?

MARY: Nein. Bis jetzt ist es mein Denken, das mich wahnsinnig macht.

KATIE: Also, lass uns zurückgehen: »Er sollte in Form kommen« – dreh's nochmal rum.

MARY: *Ich* sollte in Form kommen. Ich sollte mein Denken in Form bringen.

KATIE: Ja. Jedes Mal, wenn du ihn ansiehst und dich abgestoßen fühlst, bring dein Denken in Form. Beurteile deinen Mann, schreibe es auf, stelle die vier Fragen und dreh's rum. Aber nur, wenn du den Schmerz leid bist. Okay, meine Süße, ich denke, du hast es verstanden. Mach mit dem Rest deiner Aussagen auf dem Arbeitsblatt einfach dasselbe. Ich sitze gerne hier mit dir. Und freue mich an der Überprüfung. Willkommen zur Work.



*Lass alle Gedanken beiseite, und es gibt nichts mehr,
wo du hingehen könntest.*

Zenmeister Seng-ts'an (8. Jh.)⁸



In *Lieben*, was ist gibt Ihnen Katie alles, was Sie brauchen, um The Work alleine oder mit anderen anzuwenden. Dieses Buch wird Sie Schritt für Schritt durch den gesamten Prozess führen und Ihnen dabei viele Menschen vorstellen, die The Work direkt mit Katie machen. Diese Dialoge, in denen Katie ihre Klarheit im Hinblick auf die kompliziertesten menschlichen Probleme einsetzt, sind Beispiele – zum Teil dramatische Beispiele –, wie ganz normale Leute durch Selbstbefragung zu ihrer eigenen Freiheit finden können.

STEPHEN MITCHELL

Wie Sie dieses Buch lesen sollten

The Work besteht lediglich aus vier Fragen; mehr ist es nicht. Sie hat keine Absichten und keine Bedingungen. Sie ist nichts ohne deine Antworten.

Diese vier Fragen passen in jedes persönliche Programm und verbessern es. Wenn du einer Religion angehörst, erhöhen sie deren Wert. Wenn du keine Religion hast, bringen sie dir Freude. Und sie verbrennen alles, was für dich nicht wahr ist. Sie brennen alles weg bis zu der Wirklichkeit, die immer schon gewartet hat.

Dieses Buch soll Ihrem Glück dienen. The Work hat bei Tausenden von Menschen funktioniert, und *Lieben*, was ist wird Ihnen genau zeigen, wie Sie die vier Fragen auf Ihr eigenes Leben anwenden können. Sie beginnen mit den Problemen, die Sie ärgern oder bedrücken. Das Buch zeigt Ihnen, wie Sie diese Probleme in einer Form aufschreiben, in der sie sich leicht untersuchen lassen. Dann werden die vier Fragen vorgestellt, und Sie lernen, diese auf Ihre Probleme anzuwenden. An diesem Punkt werden Sie feststellen, wie The Work Lösungen aufzeigt, die einfach und radikal sind und Ihr Leben von Grund auf verändern.

Durch Übungen lernen Sie, The Work immer tiefer gehend und präziser einzusetzen, und Sie werden sehen, wie