



the work of byron katie

---

Das Ende des Leidens

***„Niemand, außer Sie selbst, kann Ihnen Freiheit geben.***

***Dieses kleine Buch wird Ihnen zeigen, wie“.***

**- Byron Katie**

## **Über Katie & The Work**

Byron Kathleen Reid (bekannt als „Katie“) war 1986 am tiefsten Punkt ihres Lebens angelangt. Über die letzten zehn Jahre war sie zunehmend paranoid, wütend und depressiv geworden. Oft blieb sie wochenlang im Bett, voller Angst aus dem Haus zu gehen, sogar unfähig, sich die Zähne zu putzen. Dann, eines Morgens, wachte Katie mit einer komplett neuen Sichtweise der Wirklichkeit auf, ohne jegliche Konzepte darüber, wer oder was sie war.

Es gab kein Ich. Es war so, als sei etwas anderes aufgewacht. *Es* öffnete seine Augen. *Es* schaute durch Katies Augen. Nichts war wiederzuerkennen. Und es war entzückt! Es war berauscht vor Freude. Es gab nichts, wovon es sich getrennt fühlte, nichts, was es nicht akzeptieren konnte. In Katie war ein wortloser Prozess aufgewacht, der ihr ganzes Leiden auflöste.

Seit diesem Tag hat Katies Freiheit sie niemals verlassen.

Wenn Leute fragen, wie sie den gleichen Zustand erreichen können, bietet Katie The Work an, einen ursprünglichen und radikalen Prozess der Selbsterkenntnis. The Work wurde als die wirkungsvollste Methode bezeichnet, die jemals entwickelt wurde, um menschliches Leiden zu beenden. Und dennoch ist sie so einfach, dass sogar ein Kind sie nutzen kann. Sie ist keiner anderen Organisation, Therapieform oder Religion angegliedert und ergänzt sich mit jeglichen Praktiken, die nach Frieden streben. The Work wird weltweit kostenlos von The Work of Byron Katie Foundation angeboten, eine Organisation, die in den USA (gemäß 501 c) und den Niederlanden als gemeinnützig anerkannt ist.

Willkommen bei The Work of Byron Katie

## Inhaltsverzeichnis

Einführung .....	4
Urteilen Sie über Ihren Nächsten.....	7
Das 'Urteilen-Sie-über Ihren-Nächsten' Arbeitsblatt.....	8
Die vier Fragen.....	11
Die Umkehrung.....	16
Beispiele für Umkehrungen .....	18
Nummer 6.....	19
Die Unterfragen.....	21
Die drei Arten von Angelegenheiten .....	23
Ursache und Wirkung.....	24
The Work mit einem Partner .....	26
Fragen und Antworten .....	28
'Katie-ismen' .....	33
Menschen über The Work.....	35
The School for The Work .....	38
Lieben, was ist.....	38
Ein weiteres 'Urteilen-Sie-über Ihren-Nächsten' Arbeitsblatt .....	39
Unterstützen Sie The Work .....	42

## Einführung

Ich habe 1986 erkannt, dass wir nur dann leiden, wenn wir einem Gedanken glauben, der im Widerspruch zur Realität steht. Es ist hoffnungslos, die Realität anders haben zu wollen, als sie ist. Sie können genauso gut versuchen, einer Katze das Bellen beizubringen. Sie können das für den Rest Ihres Lebens tun, und letzten Endes wird die Katze zu Ihnen aufschauen und „Miau“ machen.

Das mag offensichtlich sein, aber mit etwas Aufmerksamkeit wird Ihnen auffallen, dass Sie dutzende Male am Tag ähnliche Gedanken denken: „Die Leute sollten freundlicher sein“; „Kinder sollten sich gut benehmen“; „Meine Nachbarn sollten ihren Rasen besser pflegen“; „Mein Partner hätte mich nicht verlassen sollen“; „Ich sollte schlanker (oder attraktiver, oder erfolgreicher) sein.“ Diese Gedanken erwarten von der Realität, dass sie anders ist, als sie es jetzt ist. Auf diese Weise werden Stress, Frustration und Depression geboren.

Menschen, die neu bei The Work sind, sagen oft zu mir: „Aber ich wäre doch machtloser, wenn ich den Widerspruch gegen die Realität aufgebe. Wenn ich einfach alles so akzeptieren würde, wie es ist, würde ich

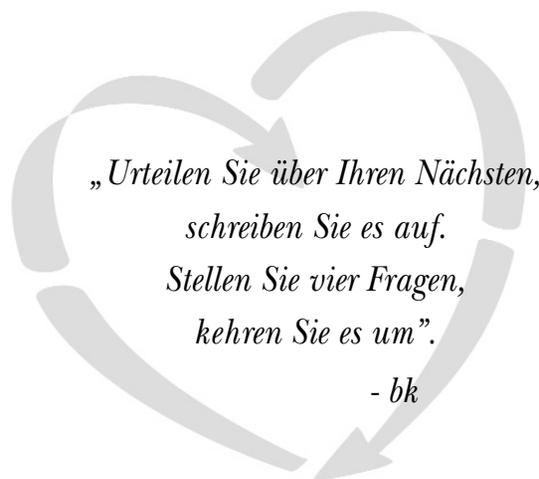
passiv.“ Ich antworte ihnen mit einer Frage: „Können Sie wirklich wissen, dass das wahr ist?“ Was gibt Ihnen mehr Kraft - „Mein Partner hätte mich nicht verlassen sollen“ oder: „Er hat mich verlassen. Welche Möglichkeiten habe ich jetzt?“ Die Realität ganz klar zu sehen versetzt Sie in die Lage, intelligente Entscheidungen treffen. Wenn Sie sich mit ihr streiten, sind Sie eingeschränkt.

The Work offenbart Ihnen, dass das, was Ihrer Meinung nach nicht hätte passieren sollen, wohl passieren *sollte*. Es sollte passieren, weil es geschah, und kein Denken der Welt kann das ändern. Das bedeutet nicht, dass Sie es stillschweigend dulden oder es gutheißen. Es bedeutet nicht, dass Sie passiv werden. Es bedeutet nur, dass Sie die Dinge ohne Widerstand und ohne den Stress Ihres inneren Kampfes betrachten können. Niemand möchte, dass seine Kinder krank werden; niemand möchte vom Partner verlassen werden, aber wenn es dennoch geschieht, wie kann es da hilfreich sein, dem gedanklich zu widersprechen? Wir haben dies unschuldigerweise getan, weil wir keinen anderen Weg kannten.

The Work bietet uns einen Weg, den schmerzhaften Krieg gegen die Realität zu beenden, so dass wir klar sehen können. Wir untersuchen unser Denken mittels

bestimmter, durchdringender Fragen und werden uns unserer Verwirrung bewusst. Das ist Selbsterkenntnis. Es ist eine Chance für den Verstand, sich selbst zu begegnen, sich selbst auf dem Papier anzuhalten und durch die Untersuchung die Ursache und Wirkung des Widerspruchs gegen das „was ist“ zu erkennen.

Falls das für Sie keinen Sinn ergibt - keine Sorge! Es wird im weiteren Verlauf klarer werden. Fangen wir zunächst mit dem ersten Schritt bei The Work an: unseren Urteilen.



## Urteilen Sie über Ihren Nächsten

Seit Tausenden von Jahren sagt man uns, dass wir nicht urteilen sollen, aber wir tun es immer noch ständig - wie unsere Freunde handeln sollten, um wen unsere Kinder sich kümmern sollten, was unsere Eltern fühlen, tun oder sagen sollten. Anstatt diese Urteile zu unterdrücken, benutzen wir sie in The Work als Ausgangspunkte für Selbsterkenntnis. Indem wir unseren urteilenden Verstand auf dem Papier gewähren lassen, können wir das, was wir noch nicht über uns erkannt haben, wie in einem Spiegel bei unseren Mitmenschen entdecken.

Um The Work zu erfahren, wählen Sie eine Situation aus der Vergangenheit oder Gegenwart, die Sie in Ihrem Leben als ungelöst erleben - eine Person, auf die Sie wütend sind oder der Sie noch nicht ganz vergeben haben -und füllen das 'Urteilen-Sie-über-Ihren-Nächsten' Arbeitsblatt auf den folgenden Seiten aus.\* Schreiben Sie nicht über sich selbst. Seien Sie kleinlich und zensieren Sie sich nicht. Bitte seien Sie nicht 'spirituell' oder nett. Benutzen Sie kurze, einfache Sätze, vertrauen Sie diesem Prozess, und geben Sie Ihren Gedanken die Gelegenheit, sich auf dem Papier zum Ausdruck zu bringen. Niemand, außer Sie, wird es lesen.

\*Falls Sie nicht in dieses Heft schreiben wollen, können Sie sich ein Arbeitsblatt von unserer Webseite ([www.thework.org](http://www.thework.org)) herunterladen.

**1. Wen oder was mögen Sie nicht? Wer oder was irritiert Sie, macht Sie traurig oder enttäuscht Sie?**

*Beispiel: Ich bin wütend auf Paul, weil er mich nicht versteht. Ich bin wütend auf Paul, weil er mich anschreit und dafür sorgt, dass ich mich schlecht fühle.*

Ich mag (Name) \_\_\_\_\_ nicht, oder: Ich bin wütend auf, irritiert, traurig, usw. über \_\_\_\_\_, weil \_\_\_\_\_.

**2. Was wollen Sie von ihm/ihr - wie sollte er/sie/es sich ändern?**

*Beispiel: Ich will, dass Paul mich wirklich liebt und es nicht nur so dahersagt.*

Ich will, dass \_\_\_\_\_.

**3. Was sollte er/sie/es tun oder lassen, denken, fühlen oder sein? Welchen Rat können Sie anbieten?**

*Beispiel: Paul sollte mehr Sport treiben. Paul sollte nicht so viel fernsehen.*

\_\_\_\_\_ sollte oder sollte nicht \_\_\_\_\_.

**4. Brauchen Sie etwas von ihm/ihr? Was sollte er/sie/es für Sie tun, damit Sie glücklich sind?**

*Beispiel: Ich brauche von Paul, dass er begreift, dass ich ihn liebe. Ich brauche von Paul, dass er mir zuhört und mich versteht.*

Ich brauche von \_\_\_\_\_, dass \_\_\_\_\_.

**5. Was denken Sie über ihn/sie/es? Machen Sie eine Liste.**

*Beispiel: Paul ist unaufmerksam und unsensibel.*

\_\_\_\_\_ ist \_\_\_\_\_.

**6. Was wollen Sie mit dieser Person oder Sache oder in dieser Situation nie wieder erleben?**

*Beispiel: Ich will nie wieder Streit mit Paul erleben. Ich weigere mich, mich nochmals von Paul feindselig behandeln zu lassen.*

Ich will nie wieder \_\_\_\_\_.

Oder: Ich weigere mich \_\_\_\_\_.

*Wenn Sie die Wahl treffen müssten zwischen  
Recht haben (und dem Stress, der damit  
einhergeht) und frei sein - was würden Sie wählen?*

*Und möchten Sie wirklich die Wahrheit darüber  
wissen, was Ihren Stress oder Schmerz verursacht?*

## DIE VIER FRAGEN

Nun überprüfen Sie jede Aussage, die Sie auf das Arbeitsblatt geschrieben haben, anhand von vier Fragen:

- 1. Ist das wahr?**
- 2. Können Sie mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?**
- 3. Wie reagieren Sie, wenn Sie diesen Gedanken denken?**
- 4. Wer wären Sie ohne diesen Gedanken?**

Ein Beispiel dafür, wie das gemacht wird, finden Sie auf der nächsten Seite. Es mag sein, dass Sie das Gefühl haben, die Antwort schon zu kennen, wenn Sie sich diese Fragen stellen (besonders bei der ersten): „Natürlich ist das wahr“, oder: „Nein, ich weiß ja, dass das nicht wahr ist.“ The Work erschließt sich Ihnen, wenn Sie über die schnellen Antworten des Intellekts hinausgehen und eine tiefere Weisheit zulassen. Stellen Sie die Frage und warten Sie dann in Stille, bis die Stimme des Herzens antwortet. Lassen Sie die tieferen Antworten aufsteigen. Mit etwas Übung werden Sie anfangen, Ihrer eigenen Erfahrung zu vertrauen. Sie lernen, sich auf Ihre eigenen

Antworten zu verlassen - nicht auf die der Welt -, um zu sehen, was wahr für Sie ist.

**Beispiel:** Paul sollte mich verstehen.\*

Frage 1: Ist das wahr?

Ist es wahr, dass Paul Sie verstehen sollte? Wie sieht die Realität aus? Werden Sie still. Warten Sie auf die Antwort. Wenn Sie das Gefühl haben, dass es wahr ist, dann stellen Sie Frage 2. Falls Sie fühlen, dass es nicht wahr ist, gehen Sie gleich zu Frage 3 über.

Frage 2: Können Sie mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?

Diese Frage ist eine zweite Chance, nach innen zu gehen und zu sehen, worüber Sie denn wirklich die Wahrheit wissen können. Können Sie mit absoluter Sicherheit wissen, dass Paul Sie verstehen sollte? Können Sie wissen, was er im Moment am besten verstehen sollte - wieviel Verständnis er auf seinem Lebensweg jetzt haben sollte? Steht es Ihnen zu, das Ausmaß des Verstehens zu bestimmen, welches eine andere Person auf dieser Erde hat? Und wie sieht die

\*Wenn Sie die vier Fragen auf die Nummer 1 des Arbeitsblattes anwenden, können Sie die ursprüngliche Aussage vereinfachen. Zum Beispiel: „Ich bin wütend auf Paul, weil er mich nicht versteht“ wird vereinfacht zu: „Paul sollte mich verstehen.“

Realität aus? Versteht er Sie? Die Antwort zu dieser Frage ist das, was wahr ist, weil es wirklich ist. Die ganze Welt mag sagen: „Er sollte dich verstehen; Ehemänner sollten ihre Frauen verstehen.“ Betrachten Sie nun ganz genau Ihre eigene Erfahrung, um zu sehen, was wahr für Sie ist.

Ich habe 1986 erkannt, dass die Mythen und Ideale, von denen diese Welt redet, nicht wahr sind. Wahr ist das, was in Wirklichkeit geschieht. „Paul sollte mich verstehen.“ Ist das wahr? Meiner Erfahrung nach, nein - „Paul sollte mich nicht verstehen“ ist wahrer. Das ist die Realität - manchmal.

Neulinge bei The Work haben oft Schwierigkeiten damit, wie ich das Wort: „sollte“ gebrauche. Sie sagen: „Also gut, Katie, ich sehe, dass er dich in Wirklichkeit nicht versteht. Aber er sollte es, richtig? Ich meine, du musst ihn doch dazu bringen, daran zu arbeiten.“ Das habe ich jahrelang versucht und das Resultat waren Depression und Ärger. Ich wollte eigentlich nur, dass er mich versteht, um mich dann glücklicher zu fühlen. Und mir ist aufgefallen: wenn ich nicht mehr glaube, dass er mich verstehen sollte - dann bin ich glücklich! Ich verlor den irrsinnigen Glauben, dass mir der Kampf mit der Welt Frieden bringen würde. Es sollte das passieren, was gerade passiert - offensichtlich! Es ist

nämlich das, was jetzt wirklich geschieht. Alles andere ist nur Fantasie, eine Geschichte, die wir erzählen.

Glauben Sie das nicht, nur weil ich es sage. Wenn Ihre Antwort auf die zweite Frage „Ja“ ist - gut. Es gibt keine falsche Antwort. Fahren Sie einfach mit dem Erkundungsprozess fort. Mit der nächsten Frage untersuchen wir die Gefühle, die auf unser Denken folgen.

Frage 3: Wie reagieren Sie, wenn Sie diesen Gedanken denken?

Was passiert, wenn Sie denken: „Paul sollte mich verstehen“ und er es nicht tut? Machen Sie eine Liste. Wie behandeln Sie Paul? Wie behandeln Sie sich selbst? Was passiert in Ihrem Körper? Bringt dieser Gedanke Stress oder Frieden in Ihr Leben?

Frage 4: Wer wären Sie ohne diesen Gedanken?

Schließen Sie die Augen. Sehen Sie sich in der Gegenwart der Person, die Sie ändern möchten. Stellen Sie sich vor, wie Sie sie für nur einen Moment ohne Ihren Gedanken anschauen. Was sehen Sie? Nun stellen Sie sich vor, wie diese Person sich von Ihnen behandelt fühlt, während Sie die Geschichte ausagieren, dass sie Sie verstehen sollte. Wie sähe Ihr Leben ohne diesen Gedanken aus?

Es geht nicht um den Versuch, Ihre Reaktionen zu ändern oder die Dinge anders zu sehen. Dies ist einfach eine Untersuchung, eine Gelegenheit, nach innen zu gehen und Ihre Gedanken und deren Auswirkungen unmittelbar zu beobachten. Wenn Sie diesen Zusammenhang klar erkennen, ändert sich Ihr Leben automatisch. Es muss sich ändern; denn wenn Sie einmal verstehen, dass seelisches Leiden durch Ihr Denken über die Welt und nicht durch die Welt an sich verursacht wird, dann werden Probleme zu Gelegenheiten für Selbsterkenntnis, und das Leben wird zum Geschenk.

## DIE UMKEHRUNG

Nachdem Sie Ihre Aussage anhand der vier Fragen überprüft haben, sind Sie auf die Umkehrung vorbereitet. Umkehrungen sind Ihre Chance, das Gegenteil von dem, was Sie für wahr halten, zu erspüren.

Zum Beispiel: „Ich bin wütend auf Paul, weil er mich nicht versteht“ wird umgekehrt zu: „Ich bin wütend auf mich selbst, weil ich mich nicht verstehe.“ Ist das genauso wahr oder wahrer? Kann es sein, dass ich mich selbst und die Art, wie ich immer wieder wegen der gleichen Sache so wütend auf Paul werde, nicht verstehe? Wenn ich mich selbst nicht verstehe, kann ich dann begreifen, dass Paul mich auch nicht versteht? Eine andere Umkehrung könnte lauten: „Ich bin wütend auf mich selbst, weil ich Paul nicht verstehe.“ Kann ich das finden?

Seien Sie kreativ mit den Umkehrungen. Sie sind Offenbarungen, die Ihnen Ihre eigenen ungesehenen Anteile zeigen, indem andere sie Ihnen spiegeln. Es mag sein, dass Sie mehr als zwei oder drei Umkehrungen entdecken und jede genau so wahr oder wahrer ist als die Aussage, die Sie aufgeschrieben haben. Gehen Sie nach innen. Verweilen Sie bei jeder Umkehrung. Schauen Sie, welche davon für Sie richtig sind. Erlauben Sie sich, sie zu spüren.

Als ich anfing, die Umkehrungen zu leben, fiel mir auf, dass alles, was ich die anderen nannte, sich als mein eigenes Selbst herausstellte. Sie waren bloß meine Projektion. Anstatt zu versuchen, die Welt zu verändern (das hat nicht funktioniert - aber nur dreiundvierzig Jahre lang nicht), kann ich jetzt meine Gedanken aufs Papier bringen, sie untersuchen, sie umkehren und herausfinden, dass ich genau das bin, wovon ich dachte, dass Sie es sind. In dem Moment, wo ich Sie als unfreundlich sehe, bin ich unfreundlich. Wenn ich glaube, das Sie aufhören sollten, Krieg zu führen, führe ich dann Krieg gegen Sie in meinem Kopf? Falls das so ist, lehre ich Krieg.

Sobald Sie vertrauter mit The Work werden, entdecken Sie vielleicht Möglichkeiten, die Umkehrungen zu üben. Zum Beispiel mag es sein, dass Sie jemanden, dem Sie begegnen, arrogant finden. Fragen Sie sich selbst: „Ist das genau so wahr über mich? Bin ich manchmal arrogant? Könnte es in diesem Moment arrogant von mir sein, zu denken, dass ich weiß, wie jemand anders sein sollte oder nicht sein sollte?“

Die Umkehrungen sind Ihr Rezept für Glück. Verabreichen Sie sich die Medizin, die Sie anderen verschrieben haben. Wir warten auf den einen Lehrer, der es uns vorlebt. Und dieser Lehrer sind Sie.

## Beispiele für Umkehrungen

Hier sind einige Beispiele, die Ihnen helfen können zu sehen, wie das Umkehren Ihrer Aussagen zu Erkenntnissen führen kann.

**Er sollte mich verstehen.** Wird umgekehrt zu:

- Er sollte mich *nicht* verstehen. (Das ist die Realität.)
- *Ich* sollte *ihn* verstehen
- *Ich* sollte mich *selbst* verstehen.

**Ich brauche, dass er freundlich zu mir ist.** Wird umgekehrt zu:

- Ich brauche *nicht*, dass er freundlich zu mir ist.
- Ich brauche, dass *ich* freundlich zu *ihm* bin. (Kann ich das vorleben?)
- Ich brauche, dass *ich* freundlich zu *mir* bin.

**Er behandelt mich lieblos.** Wird umgekehrt zu:

- Er behandelt mich *liebevoll* (so gut er kann).
- *Ich* behandle *ihn* lieblos. (Kann ich das finden?)
- Ich behandle mich lieblos (wenn ich urteile und es nicht unter suche).

**Paul sollte mich nicht anschreien.** Wird umgekehrt zu:

- Paul *sollte* mich anschreien.  
(Offensichtlich: in der Realität tut er es. Höre ich zu?)
- *Ich* sollte *Paul* nicht anschreien.
- *Ich* sollte *mich* nicht anschreien. (Spiele ich Pauls Schreierei immer und immer wieder in meinem Kopf ab?)

## NUMMER 6

Nachdem Sie Ihre Antworten auf die Nummern 1 bis 5 des Arbeitsblattes untersucht und umgekehrt haben, kehren Sie jetzt die Nummer 6 um, indem Sie „Ich bin bereit“ und „Ich freue mich darauf“ einsetzen.

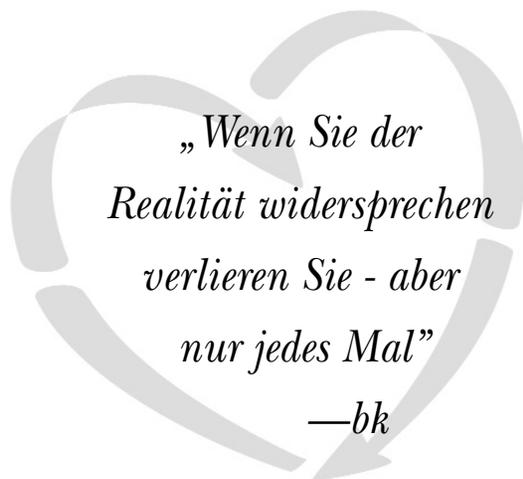
Zum Beispiel: „Ich will nie wieder erleben, dass Paul und ich uns streiten“ wird umgekehrt zu: „*Ich bin bereit, wieder zu erleben, dass Paul und ich uns streiten*“, und: „*Ich freue mich darauf, dass Paul und ich uns wieder streiten.*“ Warum würden Sie sich darauf freuen? Bei der Nummer 6 geht es darum, die gesamte Gedankenwelt - und folglich das ganze Leben - ohne Angst zu umarmen und offen zu sein für die Wirklichkeit. Falls Sie wieder Streit mit Paul erleben - gut! Wenn das weh tut, dann bringen Sie Ihre Gedanken aufs Papier und untersuchen Sie sie!

Unangenehme Gefühle erinnern uns daran, dass wir an etwas anhaften, was vielleicht gar nicht wahr für uns ist. Sie lassen uns wissen, dass es an der Zeit ist, The Work zu machen.

Bis dass Sie den Feind als Freund betrachten können, ist Ihre Arbeit nicht getan. Das bedeutet nicht, dass Sie die Person zum Essen einladen müssen. Liebe ist eine

innere Erfahrung. Es mag sein, dass Sie sie nie wieder sehen - vielleicht lassen Sie sich sogar scheiden. Aber wenn Sie an die Person denken, empfinden Sie dann Stress oder Frieden?

Meiner Erfahrung nach bedarf es nur einer Person für eine erfolgreiche Beziehung. Ich sage gerne, dass ich die perfekte Ehe habe, und ich kann nicht wirklich wissen, was für eine Art von Ehe mein Mann führt (obwohl er mir sagt, dass er auch glücklich ist).



## Die Unterfragen

In der Schule für The Work benutzen wir bei der Untersuchung mehrere hilfreiche Unterfragen. Sie können diese während Ihres Prozesses frei verwenden oder sich an die vier Hauptfragen halten - was immer für Sie am hilfreichsten ist.

### 1. Ist das wahr?

Wie sieht die Realität aus?

Wo ist Ihr Beweis dafür?

### 2. Können Sie mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?

Können Sie wissen, was für den Weg eines anderen Menschen das Beste ist? Können Sie mehr wissen als Gott?

### 3. Wie reagieren Sie, wenn Sie diesen Gedanken denken?

Wie fühlt sich das für Sie innerlich an?

Wie behandeln Sie dann andere?

Wie behandeln Sie sich selbst?

Was genau sagen oder tun Sie?

Bringt dieser Gedanke Stress oder Frieden in Ihr Leben?

Können Sie einen friedvollen Grund sehen, diesen Gedanken beizubehalten?

**4. Wer wären Sie ohne diesen Gedanken?**

Wie sähe Ihr Leben aus, wenn Sie diesen Gedanken nie wieder denken könnten?

Nachdem Sie die Fragen und Unterfragen gestellt haben, kehren Sie die ursprüngliche Aussage um. Ist das genauso wahr oder wahrer? Können Sie noch eine Umkehrung finden?

## DIE DREI ARTEN VON ANGELEGENHEITEN

In der ganzen weiten Welt konnte ich nur drei Arten von Angelegenheiten finden: meine, Ihre und Gottes (wie auch immer Sie Gott oder eine höhere Macht verstehen. Für mich ist die Realität Gott, weil sie *regiert*). Wenn *Sie* Ihr Leben leben und *ich* in Gedanken Ihr Leben lebe, wer ist dann hier, um *mein* Leben zu leben? Natürlich fühle ich mich dann einsam. Mich gedanklich in die Angelegenheit eines anderen einzumischen, hält mich davon ab, für meine eigenen Belange ganz präsent zu sein.

Anzunehmen, ich wüsste, was für andere das Beste ist, ist reine Überheblichkeit. Kann ich auf lange Sicht gesehen wirklich mehr als Sie selbst über Ihr Leben und Wohlergehen wissen? Kann ich wissen, wie die Welt 'sein sollte'? Diese überhebliche Haltung führt zu Anspannung, Sorge und Angst. Fragen Sie sich das nächste Mal, wenn Sie sich von anderen getrennt oder einsam fühlen: „In wessen Angelegenheit befinde ich mich?“

## URSACHE UND WIRKUNG

Wenn Sie Angst (oder Wut, Depression, Stress usw.) erleben, gibt es immer einen Gedanken hinter diesem Gefühl. Der Gedanke ist die Ursache, das Gefühl die Wirkung. Bisher haben wir versucht, die Wirkung zu verändern (durch Beziehungen, Sex, Essen, Alkohol, Drogen), um vorübergehend Trost zu finden und scheinbar alles unter Kontrolle zu haben. Hat das für Sie funktioniert?

Ohne die Untersuchung bleibt der ursprüngliche Gedanke als versteckte Ursache vorhanden und bringt weitere Konzepte hervor. Der Verstand geht dann seiner Aufgabe nach - nämlich Anhaltspunkte zu sammeln, um zu beweisen, dass er Recht hat: „Paul liebt mich nicht. Er hört nie zu, wenn ich rede. Er schreit die ganze Zeit rum...“ Ich kann versuchen, mich von den daraus resultierenden Gefühlen abzulenken, oder ich kann die Ursache untersuchen.

Wenn ich ein unangenehmes Gefühl habe, prüfe ich die dahinter liegenden Gedanken, indem ich sie aufs Papier bringe und vier Fragen stelle. Ich versuche nicht, das Gefühl zu verändern. Ich mache The Work und bemerke, dass das Gefühl sich ändert - und mein ganzes Leben ebenso. Das ist die Kraft der Wahrheit.

Ich lade Sie ein, sich auf ein unangenehmes Gefühl zu freuen. Es ist ein Alarmzeichen, welches Sie wissen lässt, dass Sie an einem ungeprüften Glaubenssatz anhaften, und es an der Zeit ist, The Work zu machen. Finden Sie Klarheit durch die Untersuchung, und begegnen Sie Ihrem Unbehagen mit Verständnis. Warum auf etwas oder jemanden außerhalb von Ihnen warten, um Ihnen Zufriedenheit und Harmonie zu bringen? Frieden ist immer in Ihnen präsent - nur vier Fragen weit weg.

## THE WORK MIT EINEM PARTNER

Das Folgende ist eine wirkungsvolle Übung, die von zwei (oder mehr) Menschen ausgeführt werden kann, die Lösungen und Vergebung suchen. Der Schlüssel zu The Work mit einer anderen Person, liegt darin, sich im Klaren zu sein, dass The Work *für Sie* selbst ist - nicht für die andere Person. Jede Person ist da, um nach innen zu gehen und ihre eigene Wahrheit zu entdecken, nicht um zu gewinnen oder Recht zu haben. Wir hatten schon immer 'Andere-Erkenntnis'. Bei The Work geht es um Selbst-Erkenntnis.

Als erstes füllen beide Partner ein Arbeitsblatt aus (erhältlich unter [www.thework.com](http://www.thework.com)) mit ihren ehrlichen, direkten und kleinlichen Urteilen übereinander. Partner A liest dann laut das eigene Arbeitsblatt vor, Aussage für Aussage, und wendet sich dabei direkt an Partner B. Zum Beispiel: „Paul, ich bin wütend auf dich, weil ich das Gefühl habe, dass du mich nicht liebst.“ Nach jeder Aussage macht Partnerin A eine Pause und wartet auf Augenkontakt mit Partner B.

Partner B's Aufgabe ist es, zuzuhören und nach innen zu gehen, um zu sehen, ob Partner A *irgendwo* Recht

hat. Ob er das findet oder nicht, er antwortet mit „Danke“. Nur das. Nicht mehr und nicht weniger. Wenn Partnerin A alle Aussagen auf dem Arbeitsblatt fertig vorgelesen hat, begleitet Partner B sie unter Verwendung der Fragen auf Seite 13 durch die Untersuchung, das ganze Arbeitsblatt hindurch. Am Ende liest Partnerin A ihre gesamte Liste noch einmal laut vor, und zwar dieses Mal die Umkehrungen. Sie macht nach jeder Aussage wieder eine Pause, stellt mit Partner B Augenkontakt her und lässt sich Zeit, um die Wahrheit dessen, was sie sagt, selbst zu hören und zu erkennen.

Dann wird die ganze Übung mit umgekehrten Rollen wiederholt. Sie könnten versucht sein, diese Übung als Forum zu benutzen, um Ihren Partner dazu zu bringen, sich zu ändern. Ein solches Motiv zu haben ist manipulativ und führt zu Frustration und weiteren *Missverständnissen*. *The Work ist nicht für Menschen, die Recht haben wollen. Sie ist für Menschen, die frei sein wollen.*

Welche Rolle Sie bei der Untersuchung auch innehaben, nehmen Sie immer um Ihrer eigenen Freiheit willen teil, nicht um unserer Freiheit willen. Wenn Sie diesen einfachen Anleitungen folgen und diese Übung aus Ihrer Wahrheitsliebe heraus machen, kann Sie das näher zu sich selbst bringen und damit auch näher zu anderen.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

**F** *Es fällt mir schwer, über andere zu schreiben. Kann ich über mich selbst schreiben?*

**A** Wenn du dich selbst erkennen willst, dann schreibe über jemand anderen. Richte am Anfang The Work nach außen und du wirst vielleicht entdecken, dass alles außerhalb von dir eine direkte Reaktion auf dein Denken ist. Es geht nur um dich. Die meisten von uns haben ihre Kritik und ihre Urteile jahrelang gegen sich selbst gerichtet, und bisher hat das noch nichts gelöst. Über jemand anderen zu urteilen, dies zu untersuchen und es umzukehren, ist der schnelle Weg zu Verständnis und Selbsterkenntnis.

**F** *Muss ich das schriftlich machen? Kann ich die Fragen nicht einfach in meinem Kopf stellen und das Ganze umkehren?*

**A** Die Aufgabe des Verstandes ist es, Recht zu haben, und er kann sich blitzschnell rechtfertigen. Halte den Teil deines Denkens an, der die Quelle deiner Angst, Wut, Traurigkeit oder deines Grolls ist, indem du dies aufs Papier überträgst. Wenn die Gedanken erst einmal auf dem Papier festgehalten sind, ist es viel leichter,

sie zu untersuchen. Schließlich wird The Work von selbst anfangen, dich 'aufzulösen', auch ohne Schreiben.

**F** **Was ist, wenn ich mit anderen Menschen kein Problem habe? Kann ich auch über Sachen wie z.B. meinen Körper schreiben?**

**A** Ja. Mache The Work über jedes Thema, das dir Stress verursacht. Sobald dir die vier Fragen und die Umkehrung vertrauter werden, kannst du auch Themen wie den Körper, Krankheit, Karriere oder sogar Gott wählen. Verwende dann bei den Umkehrungen einfach den Begriff „mein Denken“ an Stelle des Subjekts.

*Beispiel: „Mein Körper sollte kräftig und gesund sein“ wird zu: „Mein Denken sollte kräftig und gesund sein“.*

Ist es nicht das, was du wirklich willst - eine ausgeglichene, gesunde Denkweise? War ein kranker Körper jemals ein Problem, oder ist es dein Denken über den Körper, welches das Problem verursacht? Untersuche es. Lass deinen Arzt sich um deinen Körper kümmern, während du dich um dein Denken kümmerst. Ich habe einen Freund, der seinen Körper nicht bewegen kann, und er liebt das Leben. Für Freiheit ist kein gesunder Körper erforderlich. Befreie dein Denken.

**F** *Ich habe dich sagen hören, dass du eine Liebhaberin der Realität bist. Was ist dann mit Krieg, Vergewaltigung und all diesen furchtbaren Dingen in der Welt? Duldest du das einfach stillschweigend?*

**A** Ganz im Gegenteil. Ich bemerke, dass ich leide, wenn ich glaube, dass es das alles nicht geben sollte, obwohl es das gibt. Kann ich den Krieg in mir beenden? Kann ich aufhören, mir selbst und anderen mit meinen Gedanken und Handlungen Gewalt anzutun? Sonst setze ich ja durch mich genau das fort, was ich in der Welt beenden möchte. Ich beginne damit, mein eigenes Leid, meinen eigenen Krieg zu beenden. Und das ist eine Lebensaufgabe.

**F** *Was du also sagst, ist, dass ich die Realität einfach akzeptieren sollte, wie sie ist, und mich nicht mit ihr anlegen sollte. Ist das richtig?*

**A** The Work sagt nicht, was irgendjemand tun oder nicht tun sollte. Wir fragen einfach: Welche Auswirkung hat es, sich mit der Realität anzulegen? Wie fühlt sich das an? The Work erforscht die Ursache und Wirkung des Anhaftens an schmerzhaft Gedanken, und in dieser Untersuchung finden wir unsere Freiheit.

Einfach zu sagen, dass wir uns nicht mit der Realität anlegen sollten, wäre nur eine weitere Geschichte, eine weitere Philosophie oder Religion. Das hat noch nie funktioniert.

**F** *Ich glaube nicht an Gott. Kann mir The Work trotzdem von Nutzen sein?*

**A** Ja. Ob Atheist, Agnostiker, Christ, Jude, Moslem, Buddhist, Hindu, Heide - wir haben alle eines gemeinsam: Wir wollen Glück und Frieden. Solltest du des Leidens müde sein, lade ich dich zu The Work ein.

**F** *Ist die Untersuchung ein Denkprozess? Wenn nicht, was ist sie dann?*

**A** Die Untersuchung scheint ein Denkprozess zu sein, aber tatsächlich ist sie ein Weg, das Denken aufzulösen. Gedanken verlieren ihre Macht über uns, wenn wir erkennen, dass sie einfach im Verstand erscheinen. Sie sind nicht persönlich. Mit The Work lernen wir, nicht vor unseren Gedanken zu flüchten oder sie zu unterdrücken, sondern ihnen mit offenen Armen zu begegnen.

**F** *Du sagst, es ist nicht meine Angelegenheit, wenn jemand den ich kenne, sich selbst oder anderen Schaden zufügt. Ist das nicht total verantwortungslos?*

**A** Es könnte so scheinen, aber meiner Erfahrung nach geht es hier um totale Verantwortlichkeit. Ich bin 100% dafür verantwortlich, wie ich mir Schaden zufüge, insbesondere mit meinem Denken über andere. The Work schafft Klarheit in mir und versetzt mich in eine viel bessere Ausgangslage, um anderen helfen zu können. Wer wird hilfreicher sein: jemand der urteilt, dass der andere sich ändern muss, oder jemand, der sich selber geändert hat und klar sehen kann, durch die Augen von Liebe und Verständnis? Wenn du wirklich aufhörst, dir Schaden zuzufügen, wird die andere Person dich fragen, wie du das gemacht hast. Denn niemand möchte leiden.

## „KATIE-ISMEN“

Wenn Sie der Realität widersprechen, verlieren Sie - aber nur jedes Mal.

Das 'Ich' liebt nicht - es will etwas.

Wenn ich ein Gebet hätte, dann wäre es dies: „Lieber Gott, bewahre mich vor dem Verlangen nach Liebe, Anerkennung oder Wertschätzung. Amen.“

Geben Sie nicht vor, weiter zu sein, als Sie sind.

Ich verursache mein eigenes Leiden - aber nur alles davon.

Der direkte Weg ist: „Gott ist alles; Gott ist gut.“

Stellen Sie sich selbst alle Fragen, die Sie einen Lehrer fragen möchten. Wenn Sie wirklich die Wahrheit wissen wollen, wird die Antwort auf Ihre Frage folgen.

Es ist nicht Ihre Aufgabe, mich zu mögen - das ist meine Aufgabe.

Das Schlimmste, was jemals passiert ist, ist ein ununter-suchter Gedanke.

Jeder Krieg gehört aufs Papier. Machen Sie The Work, finden Sie inneren Frieden, und die Welt wird folgen. Das ist ein Gesetz.

Geistige Gesundheit leidet nicht, niemals.

Der Lehrer, den Sie brauchen, ist die Person, mit der

Sie zusammenleben. Hören Sie zu?

Ich lasse nicht meine Konzepte los. Ich begegne ihnen durch die Untersuchung - dann lassen sie mich los.

Die Realität ist immer freundlicher als die Geschichte, die wir über sie erzählen.

Letztendlich bin ich alles, was ich kennen kann.

Verwirrung ist das einzige Leiden.

Was ist, ist. Sie haben keine Wahl. Ist Ihnen das noch nicht aufgefallen?

Mir ist völlig klar, dass mich die ganze Welt liebt. Ich erwarte nur nicht von allen, dass ihnen das schon bewusst ist.

Es gibt keine körperlichen Probleme - nur gedankliche.

Die Angst vor dem Tod ist der letzte Deckmantel, unter dem sich die Angst vor der Liebe verbirgt.

Alle Lust ist auch Schmerz, bis dass ich verstehe. Dann bin ich die Freude, nach der ich gesucht habe. Ich bin das, was ich schon immer wollte.

Für mich ist die Realität Gott, weil sie regiert.

## MENSCHEN ÜBER THE WORK

„Ich dachte immer, ich müsste außerhalb von mir nach Antworten suchen. Ich wusste einfach nicht, dass ich sie alle in mir finden kann. Das war für mich eine zutiefst bewegende Erfahrung. The Work ist meine Selbstverwirklichung.“



„Die Untersuchung hat für mich die Beziehung mit meinem Vater verändert. Sie hat sie sogar rückwirkend verändert: Die 'Erinnerungen', die ich an meine Kindheit habe, haben sich alle geändert. Wo ich vorher keine Liebe, keine Verbindung und keine Zuwendung wahrgenommen hatte, sehe ich jetzt reine Zuwendung.“



„Ich kam zu The Work kurz vor meiner letzten Chemotherapie-Behandlung wegen Krebs. Meine gesamte Einstellung zum Leben, einschließlich meiner Gesundheit, wurde durch The Work auf eine höhere Bewusstseinsstufe angehoben. Dies ist das kraftvollste Werkzeug, das irgendjemand haben kann - Punkt.“



„Meine Frau und ich haben 27 Jahre lang gelesen, gelernt, meditiert und so versucht den, 'Frieden, der allen Verstand übersteigt', zu finden. Jetzt leben wir ihn dank The Work. Und wenn wir diesen Frieden mal nicht erleben, machen wir wieder The Work.“



„The Work hat das, was ich Depression hätte nennen können, umgewandelt - in eine Gewissheit und Dankbarkeit, Hoffnung und Frieden. Sie hat mir Werkzeuge gegeben, um mich zu mir zurückzubringen - und noch weiter.“



„Wenn ich Angst habe und mit meinem Papi The Work mache, dann habe ich danach keine Angst mehr. The Work ist auf der ganzen weiten Welt das Beste!“



„The Work ist das, was ich mir am sehnlichsten gewünscht hatte. Seit ich von The School zurückgekommen bin, liebe ich meine Partnerin noch mehr. Sie ist so großartig. Sie ist lustiger, als ich dachte. Und ich rede jetzt mit jedem. Ich hebe den Telefonhörer gleich nach dem ersten Klingeln ungestraft ab. Nachdem ich 25

Jahre meine eigenen, filterlosen Zigaretten gedreht habe, rauche ich nicht mehr, und es gefällt mir.“



„Ich bin skeptisch, was diese zahllosen Selbsthilfeprogramme (New Age und traditionelle) angeht, von denen meine Freunde schwärmen und durch die ich mich meist manipuliert oder nur oberflächlich getröstet fühle. Ich muss sagen, dies ist etwas anderes. Diese vier Fragen durchschneiden fortwährend alles, was ich schmerzhaft nennen könnte. Ich bin erstaunt und zutiefst dankbar. In einer Welt mit all diesem lauschreidenden Marketing kann ich nur hoffen, dass andere auch das finden, was ich gefunden habe.“

## The School for The Work

The School for The Work wird mehrmals im Jahr angeboten und ist eine intensive Reise, die tief in Ihre eigene geistige Welt führt. Ich sage gerne, dass es die einzige Schule auf dieser Erde ist, wo Leute hingehen, um etwas zu verlernen. Ihr einziger Zweck liegt darin, Ihnen bei der Beendigung Ihres Leidens zu helfen. Weitere Informationen über The School for The Work erhalten Sie über: Tel.: 001-310-760 9000, oder indem Sie eine E-Mail an: [theschool@thework.org](mailto:theschool@thework.org) senden. Bei Bedarf vermitteln wir Finanzierungshilfe.

## Lieben was ist (Loving What Is)

Sie können auch tiefer in The Work eintauchen, indem Sie mein Buch: *Lieben, was ist* (Co-Autor: Stephen Mitchell) lesen. *Lieben, was ist* dient als Führung auf Ihrer inneren Reise, mit detaillierten Anweisungen, Erklärungen und Transkripten von Untersuchungen, die Leute beispielsweise über die Themen Geld, Körper, Beziehungen, Arbeit, Selbsturteile und Tod gemacht haben. Es gibt das Buch auch auf Audiokassetten.

Mehr Informationen dazu finden Sie auf unserer Webseite oder über den Buchhandel.

Letzten Endes können nur Sie selbst sich Freiheit geben. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen The Work dabei hilft, sind Sie herzlich willkommen. Hier ist ein weiteres 'Urteilen-Sie-über-Ihren-Nächsten' Arbeitsblatt, damit Sie beginnen können. Es ist immer ein Anfang.

### 1. Wer oder was irritiert Sie, macht Sie traurig oder enttäuscht Sie?

*Beispiel: Ich bin wütend auf Paul, weil er mich nicht versteht. Ich bin wütend auf Paul, weil er mich anschreit und dafür sorgt, dass ich mich schlecht fühle.*

Ich mag \_\_\_\_\_ (Name) nicht, oder: Ich bin wütend auf, irritiert, traurig, usw. über \_\_\_\_\_, weil

\_\_\_\_\_

### 2. Was wollen Sie von ihm/ihr - wie sollte er/sie/es sich ändern?

*Beispiel: Ich will, dass Paul mich wirklich liebt und es nicht nur so dahersagt.*

Ich will, dass \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3. Was sollte er/sie/es tun oder lassen?**

**Beispiel:** Paul sollte mehr Sport treiben. Paul sollte nicht so viel fernsehen.

\_\_\_\_\_ sollte oder sollte nicht \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**4. Was brauchen Sie von ihm/ihr, um glücklich zu sein?**

**Beispiel:** Ich brauche von Paul, dass er begreift, dass ich ihn liebe.  
Ich brauche von Paul, dass er mir zuhört und mich versteht.

Ich brauche von \_\_\_\_\_, dass \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**5. Was denken Sie über ihn/sie/es? Machen Sie eine Liste.**

**Beispiel:** Paul ist unaufmerksam und unsensibel.

\_\_\_\_\_ ist \_\_\_\_\_

**6. Was wollen Sie mit dieser Person oder Sache oder in dieser Situation nie wieder erleben?**

**Beispiel:** Ich will nie wieder Streit mit Paul erleben. Ich weigere mich, mich nochmals von Paul feindselig behandeln zu lassen.

Ich will nie wieder erleben, dass \_\_\_\_\_

Oder: Ich weigere mich \_\_\_\_\_

Untersuchen Sie jetzt diese Aussagen unter Verwendung der Vier Fragen.

**„Wer wärest du ohne deine Geschichte?  
Es gibt keine Geschichte, die du bist oder die zu dir führen würde. Jede Geschichte führt von dir weg. Kehre es um; löse es auf. Du bist das, was vor allen Geschichten existiert. Du bist das, was übrigbleibt, wenn die Geschichte verstanden ist.“**

**- Byron Katie**

**The Work of Byron Katie Foundation** ist in den USA als gemeinnützige Organisation gemäß 501(c)3 anerkannt und bietet The Work rund um die Welt an. Sie ist mit keiner Sekte, Religion oder irgendeiner Form von Therapie verbunden. Die Stiftung stellt die Informationen, die hier enthalten sind (und vieles mehr) kostenlos auf unserer Webseite, bei öffentlichen Veranstaltungen und durch Veröffentlichungen der Stiftung zur Verfügung.

The Work verbreitet sich nur, wenn Sie es wünschen.

Wenn Sie meinen, dass The Work von Wert ist, machen Sie bitte eine Spende. Ihre Spende unterstützt unser Büro und unsere Webseite. Sie ermöglicht es Katie, Schulen, Gefängnisse, Krankenhäuser und weitere Orte aufzusuchen, die es sich nicht leisten könnten, für eine solche Veranstaltung selbst aufzukommen. Sie können eine Spende machen und damit die Verbreitung von The Work unterstützen, während Sie unsere Webseite ([www.thework.com](http://www.thework.com)) besuchen.

In Europa können Spenden per Kreditkarte, Banküberweisung (in Euro) oder in bar gemacht werden.  
Bank: ABN/AMRO: 59.42.75.202, Venlo, Swift code: ABN ANL 2A to the name of: Stichting The Work of Byron Katie Foundation, Europe

Überweisungen nur in Deutschland: Empfänger: St. The Work of Byron Katie Foundation, Europe, Deutsche Bank 24, Viersen, Kontonr.: 8026866 BLZ: 314 700 24

Sie können dieses kleine Buch gerne kopieren, verteilen und daraus zitieren, solange dies nicht zu kommerziellen Zwecken geschieht. Bitte setzen Sie sich vor einer kommerziellen Nutzung mit uns in Verbindung. Gedruckt in den Niederlanden.  
Herausgegeben von The Work of Byron Katie Foundation, Inc., Manhattan Beach, California 90267. Alle Rechte vorbehalten. Copyright 2002. Byron Katie, Inc.