

Vor einigen Jahren fiel mir auf, dass Dinge, die andere Menschen über Dritte sagten, eigentlich auf sie selbst zuträfen. Jemand sagte zu einem anderen: "Kannst du nicht mal etwas leiser sein? Immer trompetest du so herum!" Und mir schoss der Gedanke durch den Kopf: "Komisch, sie selbst ist doch ziemlich laut und ungestüm." Nachdem mir das mehrfach hintereinander aufgefallen war, dachte ich: "Nun, wenn das auf andere Leute zutrifft, wird es wohl auch auf mich zutreffen. Ich brauche also nur darauf zu achten, was ich zu anderen sage und es dann auf mich selbst beziehen." Vor allem in einem beratenden Beruf kann man diese "Eigetherapie" natürlich gut nutzen.

Doch der **Prozess meiner Selbsterkenntnis** war damit natürlich nicht zu Ende (als ob er jemals enden könnte...), vielmehr fing er auf einer bestimmten Stufe gerade erst an. Auf einer bestimmten Stufe, sage ich deshalb, weil er natürlich schon immer läuft und nicht gerade erst begonnen hat. Wir sind permanent im Prozess der Selbsterkenntnis, ich vermute, das ist unser einziges Lebensziel. Nach dieser Entdeckung lernte ich in 10 Vipassana-Meditationstagen etwas über Selbstbetrachtung ohne Gedanken und konnte fühlen, wie aus meinem Körpergewebe Muster aufsteigen und vergehen. Körper und Geist spiegeln einander, also muss sich auch geistig etwas bei mir gelockert haben. Ich hatte danach einen regelrechten "Durst" auf bestimmte Bücher und bekam immer mehr das Gefühl, in einer Welt zu leben, die eine reine **Projektion meiner Gedanken** ist. (Nicht, dass jemand denkt, ich glaube, ICH erschaffe die Welt, so meine ich es nicht. ;-)) Aber ich konnte regelrecht fühlen, wie sich die Dinge außerhalb von mir selbst mit meinem Inneren im Einklang bewegen.

Über Umwege kam ich dann dazu, die Biografie von *Byron Katie* mal wieder zu lesen und mir Arbeitsbücher zu holen, die zu ihrem Selbstbefragungsprozess namens "**The Work**" anleiten. Hintergrund dieses Prozesses ist genau das, was ich damals feststellte: Dinge, die wir über andere, uns selbst oder die Welt sagen oder denken, zu hinterfragen und sie so umzukehren, dass wir sie auf uns selbst anwenden. Das hört sich sehr schlicht an, und das ist es auch. Man könnte einfach alles, was man denkt, nehmen und umdrehen:

“Mein Nachbar ist unfreundlich.” wird in einer Umkehrung zu: “Mein Nachbar ist freundlich.” oder “Ich bin unfreundlich.”. Doch wenn wir die Dinge einfach nur umkehren, ohne uns wirklich darauf einzulassen oder den Wunsch zu verspüren, unserer persönlichen Wahrheit wirklich näher zu kommen, bleibt es ein Gedankenspiel ohne große Folgen. Deswegen ist der Prozess in “The Work” ein bisschen umfangreicher. Und er verlangt Zeit und den Wunsch, wirklich etwas von sich selbst besser zu verstehen und zu erkennen.

Viele von uns “wissen” wahrscheinlich, dass das Leben eine Projektion unseres Denkens ist. Aber ist es uns wirklich zutiefst bewusst? Können wir jeden Menschen, der uns ärgert, jedes unangenehme Ereignis wirklich als einen Teil unseres Selbst erkennen? Wer kann das schon ... Erleuchtete Menschen wahrscheinlich. Doch ist Erleuchtung nicht genau dieser Weg, sich davon zu befreien, die äußere Welt als etwas Getrenntes von sich selbst wahrzunehmen? Vielleicht ist Erleuchtung gar kein blitzartiges Licht, das plötzlich angeht und sich über uns ergießt, sondern ein langsames Werden. Okay, ich bin also auf dem Weg der Erleuchtung – wunderbar ;-)!

**Also, wie funktioniert dieser Weg?** Byron Katie stellt auf ihrer Website ein Arbeitsblatt zur Verfügung. Zu finden unter [www.thework.at](http://www.thework.at) . Dieses Arbeitsblatt wurde zu meinem Alltagsbegleiter. Alles, was ich dachte oder was mir geschah und was mich aus der Fassung brachte, wurde damit bearbeitet. Und das geht so:

Erst schreibe ich mir meinen ganzen Müll von der Seele, das, was ich gerade denke, indem ich auf vordefinierte Fragen antworte. Ich mache das Ganze schriftlich und völlig unzensiert, egal, wie peinlich es ist, so etwas zu denken oder zu schreiben. Hier ein Beispiel mit einer beliebten und immer wieder gern für Projektionen verwendeten Person: der eigenen Mutter. Die Fragen sind von Byron Katies Arbeitsblatt, die Antworten sind meine eigenen.

1. Wer macht Sie ärgerlich, traurig oder enttäuscht Sie und weshalb? Was mögen Sie an dieser Person nicht?

*Ich ärgere mich über meine Mutter, wenn sie zuviel quatscht. Sie redet unzusammenhängend, unüberlegt und handelt nicht entsprechend. Sie sollte weniger und klarer sprechen.*

2. Was wollen Sie von ihr – wie sollte sie sich ändern?

*Ich will, dass sie sich mehr zurückhält beim Sprechen, mich seltener anruft und sich kürzer fasst. Sie soll mich nicht mit ihren Gedanken und Gefühlen überschütten.*

3. Was genau sollte sie tun oder lassen, denken oder fühlen? Wie sollte sie sein? Welchen Rat hätten Sie für sie?

*Sie sollte nicht so viel reden und dafür mehr handeln.*

4. Brauchen Sie etwas von ihr? Was sollte sie für Sie tun, damit Sie glücklich sind?

*Ich brauche von ihr, dass sie mich weniger vollquatscht und mir mehr zuhört.*

5. Was denken Sie über sie? Zählen Sie es auf.

*Sie ist unkonzentriert, überemotional, vereinnahmend und benutzt andere, um ihren gedanklichen und seelischen Müll abzuladen.*

6. Was wollen Sie mit dieser Person nie wieder erleben?

*Ich will nie wieder, dass sie mich vereinnahmt und geistig-emotional überlädt.*

### **Das war Teil 1 – mein Urteil. Nun kommt "The Work".**

Ich gehe nun alle Punkte der Reihe nach durch und frage mich zu jedem:

- Ist das wahr? Und wenn ich denke: "Ja, das stimmt.", hinterfrage ich es nochmals mit
- Können Sie mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?

Die Antworten darauf spielen keine Rolle. Sie müssen nur für uns stimmen und aus unserem Inneren kommen. Ein "ja" ist gleichwertig mit einem "nein". Es geht

lediglich darum, das, was ich glaube, zu hinterfragen, so ehrlich und tief wie möglich.

Ich frage mich also zu 1. ob das wahr ist: Ja, ich ärgere mich, das ist wahr. Daran gibt es nichts zu rütteln. Ob sie allerdings wirklich unzusammenhängend und unüberlegt spricht und nicht entsprechend handelt, kann ich nicht wirklich in letzter Konsequenz wissen. Es kommen Zweifel auf. Beim letzten Punkt kann ich direkt mit einem klaren "nein" antworten: "Sie sollte weniger und klarer sprechen." Das ist nicht wahr, denn sie spricht nicht weniger und klarer, nur weil ich das denke oder will. Und ob sie es sollte, kann ich eigentlich auch nicht entscheiden. Es ist einfach nicht meine Angelegenheit.

Nun frage ich mich:

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

*Oh, ich bin unfreundlich zu ihr, während wir telefonieren. Ich unterbreche sie, bin kurz angebunden, höre ihr nicht richtig zu, nehme das, was sie sagt, nicht wirklich ernst. Ich bin richtig fies.*

4. Wer wären Sie ohne diesen Gedanken?

*Ohne diesen Gedanken wäre ich einfach nur eine Frau, die mit ihrer Mutter telefoniert und ihr zuhört, ohne Ärger, ohne Groll. Und vor allem ohne Unfreundlichkeit.*

Nun folgt die Umkehrung. Auch hier gibt es kein "richtig" oder "falsch". Finden Sie einfach so viele Umkehrungen wie für Sie stimmig sind.

*"Ich ärgere mich über mich, wenn ich zuviel quatsche. Ich rede unzusammenhängend, unüberlegt und handele nicht entsprechend. "Ich sollte weniger und klarer sprechen."*

Nun frage ich mich, ob diese Aussage nicht mindestens genau so wahr ist wie die vorherige oder sogar noch wahrer. Ja, ich kann das in mir wiederfinden. Aber der Satz, der mich richtig trifft und tief erschüttert, ist der: "Ich sollte weniger und

klarer sprechen.“ Und weil er mich so trifft, weiß ich, dass das meine Wahrheit ist. Ich fühle sie schon lange, und jedes Mal, wenn ich mich anders verhalte, geht es mir schlecht. “Klarer“ heißt für mich auch “wahrer“. Wahrheit ist Klarheit und Klarheit ist Wahrheit. Ich lüge so oft. Jemand erzählt mir etwas und ich bestätige ihn oder sie in seiner Bewertung der Situation, auch wenn ich es selbst anders sehe: “Ach, du Armer. Ja, das ist schlimm.“ Oder ich antworte und habe gar nicht richtig zugehört. Oder ich gebe eine Antwort, die einfach ist und keinen Widerstand erzeugt. Dabei ist Wahrheit und Wahrhaftigkeit für mich so wichtig. Doch ehrlich zu sein, macht zuweilen Angst. Damit kann man sich unbeliebt machen. *“Das klingt so kalt und herzlos, das kann ich nicht sagen.“ “Ich habe keine Lust, weiter zuzuhören, aber das ist ja unhöflich.“*

Ich erspare Ihnen, lieber Leser, den Rest meiner Analyse, und greife nur noch die Sätze heraus, die mich in der Umkehrung besonders berühren:

*“Ich sollte mich selbst nicht mit meinen Gedanken und Gefühlen überschütten.“*

*“Ich benutze andere, um meinen gedanklichen und seelischen Müll abzuladen.“*

Am Ende dieser Work bleiben Erkenntnisse, keine Schuld. Ich überfordere mich nicht damit, sofort von mir zu erwarten, dass ich all das umsetze, und ich fühle mich auch nicht schuldig dafür, weil ich es bisher zu wenig getan habe. Ich bin ein Stück freier und habe etwas über mich selbst gelernt, mit der Hilfe von genau zwei wunderbaren Lehrmeistern: Meiner Mutter und mir selbst. Herzlichen Dank dafür an dich, Mami. Danke, dass du mich vollquatschst, ich freue mich auf das nächste Mal!



### **Lieben was ist. Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können**

Byron Katie, ISBN: 3442336503