

BYRON KATIE

Wer wäre ich
ohne mein Drama?



GOLDMANN

Buch

Dieses Buch versammelt 15 Dialoge aus öffentlichen Veranstaltungen in den USA und in Europa, in denen Byron Katie mit Teilnehmern »The Work« durchführt. Fälle von schwerer Krankheit kommen ebenso zur Sprache wie Beziehungs- und Trennungsprobleme, Ärger mit Arbeitskollegen und finanzielle Nöte. Mit Byron Katies Unterstützung überprüfen die Klienten ihre quälenden Gedanken, die die Quelle ihres Leidens sind. Es ist faszinierend mitzerleben, wie Byron Katie hellwach und mit unbedingter Zuwendung jedes Mal einen Prozess in Gang setzt, mit dem die scheinbar unlösbaren Probleme transformiert werden und in sich zusammenfallen.

Die Dialoge sind eine spannende und unterhaltsame Lektüre – humorvoll und berührend zugleich –, aber sie sind außerdem das perfekte Anschauungsmaterial, an dem der Leser lernt, wie er seine eigenen Probleme und belastenden Gedanken überprüfen und selbst die befreiende und erlösende Wirkung von »The Work« erleben kann.

Autorin

Byron Katie, Jahrgang 1942, wuchs in Südkalifornien auf. Von der Mitte der siebziger Jahre an litt sie unter schweren psychischen Problemen, von denen sie 1986 durch ein Erleuchtungserlebnis spontan befreit wurde. Sie entwickelte »The Work«, ein System der Selbsterkenntnis, das seitdem unzähligen Menschen geholfen hat. Ihr erstes Buch, das die Funktionsweise von »The Work« beschreibt, wurde ein internationaler Bestseller und liegt in deutscher Sprache unter dem Titel »Lieben was ist« vor. Byron Katie vermittelt ihr System auf Vortrags- und Seminarreisen in vielen Ländern der Welt.

Von Byron Katie sind bei Goldmann und Arkana außerdem erschienen:

Lieben was ist (HC 33650)

Lieben was ist (Arkana Audio Hörbuch 33834; 10 CDs)

Ich brauche deine Liebe – stimmt das? (21979)

Ich brauche deine Liebe – ist das wahr? (21979)

Eintausend Namen für Freude (zus. mit Stephen Mitchell; 22004)

Ich liebe, was ist (zus. mit Stephen Mitchell; 34226)

BYRON KATIE

WER WÄRE ICH
OHNE MEIN DRAMA?

Konfliktlösungen mit
»*The Work*«

Aus dem amerikanischen Englisch
von Gisela Kretzschmar

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2008 unter dem Titel »Who would you be without your story?« bei Hay House, Inc. USA.

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.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

12. Auflage

Deutsche Erstausgabe Januar 2010

© 2010 der deutschsprachigen Ausgabe

Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2008 by Byron Kathleen Mitchell

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagfoto: Brie Childers

Redaktion: Michael Schaeffer

SB · Herstellung: cb

Satz: Fotosatz Amann, Memmingen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-21885-1

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

<i>Vorwort</i> von Carol Williams	7
---	---

Dialoge

1. Joe ist verantwortungslos	13
2. Schlafstörungen	40
3. Meine Mutter wäre nicht einverstanden	67
4. Ich kann es nicht ertragen, dass sich George in Linda verliebt hat	77
5. Die Mieterhöhung	122
6. Willkommen bei Al-Anon!	135
7. Frank kommandiert mich herum	170
8. Meine Mutter manipuliert mich	178
9. Der Krebs hat mein Leben ruiniert	221
10. Meine Schwester, die Prostituierte	261
11. Meine Mutter hat mich zum Opfer gemacht	295
12. Mein Mann hätte mich nicht verlassen sollen	317
13. Ich bin minderwertig – und manche Leute sind besser als andere	354

14. Mein Vater hat mich missbraucht	377
15. Voller Angst und wütend auf Gott	420
<i>Nachwort</i> von Carol Williams	432
<i>Anhang</i>	435
Arbeitsblatt: Urteile über deinen Nächsten	440
<i>Themenindex</i>	443

Vorwort

von Carol Williams

Während der letzten 20 Jahre ist Byron Katie weltweit als eine der aufrichtigsten und inspirierendsten Lehrerinnen unserer Zeit bekannt geworden. Sie lehrt einen Weg, glücklich zu sein, und Menschen, die ihr begegnen, reagieren sofort und spontan auf die Freude, die sie immer und überall in ihrer Umgebung verbreitet. Ihr eigener Lehrer jedoch, das erklärt sie immer wieder, war das Leiden.

Während sie in einer kalifornischen Wüstenstadt ein Leben führte, das eigentlich befriedigend hätte sein sollen – eine erfolgreiche berufliche Karriere, gesunde Kinder, eine schöne Umgebung –, litt Byron Kathleen Reid (jeder nennt sie Katie) mehr als zehn Jahre lang unter Depressionen. Sie fesselten sie ans Bett und ließen sie immer wütender und verzweifelter werden. Schließlich begab sie sich in ein Therapiehaus für Frauen mit Essstörungen – die einzige Einrichtung, für die ihre Versi-

cherung zu zahlen bereit war. Eines Tages wachte sie in ihrer Dachkammer auf und stellte fest, dass ihr Leiden vorüber war, ersetzt durch eine Freude, wie sie sie noch nie empfunden hatte:

Ich entdeckte, dass ich litt, wenn ich meinen Gedanken glaubte, aber wenn ich ihnen nicht glaubte, dann litt ich auch nicht, und das gilt für jedes menschliche Wesen. So einfach ist die Freiheit. Ich stellte fest, dass Leiden eine freiwillige Entscheidung war. Ich fand in meinem Inneren eine Freude, die nie wieder vergangen ist, nicht einen einzigen Augenblick. Diese Freude existiert in jedem, immer.

Der Unterschied zwischen ihren Erfahrungen und anderen Erfahrungen der spirituellen Öffnung liegt darin, dass sie im Moment des Erwachens eine Methode entdeckte, wie sie diese außergewöhnliche Leichtigkeit bewahren konnte. Die vier Fragen und die Umkehrung, die sie später »The Work« nannte, existierten schon in diesem ersten Moment.

Katie wusste, dass die freudige Klarheit, die sie erlebte, jedem Menschen zugänglich ist. Und in ihrer bodenständigen amerikanischen Art begann sie, vielen Leuten, die sich spontan zu ihr hingezogen fühlten, ihre

Methode der Selbstbefragung zu vermitteln. Katies erste Erkenntnis besagte, dass jedes schmerzliche Gefühl – Zorn, Einsamkeit, Furcht – dadurch zustande kommt, dass wir einem Gedanken glauben, der nicht wahr ist. Diesen Gedanken zu identifizieren und ihn dann mit Hilfe der Fragen zu überprüfen, die Katie entdeckte, hat eine unvorstellbare Macht – unvorstellbar, bis man es selbst praktiziert hat.

Um *The Work* zu machen, allein oder mit anderen, be-
gibt man sich zunächst auf die Suche nach bestimmten
Gedanken, die man als besonders belastend empfindet.
Ein solcher Gedanke könnte beispielsweise sein: *Mein
Mann liebt mich nicht*. Sie schreiben diesen Gedanken auf
das sogenannte Arbeitsblatt (mehr Informationen dazu
im Anhang) und überprüfen ihn dann, indem Sie die
folgenden vier Fragen stellen:

- *Ist das wahr?*
- *Kann ich mit absoluter Sicherheit wissen, dass das
wahr ist?*
- *Wie reagiere ich auf diesen Gedanken?*
- *Wer wäre ich ohne diesen Gedanken?*

Anschließend kehren Sie den Gedanken in seine mög-
lichen Gegenteile um – zum Beispiel: *Mein Mann liebt
mich, ich liebe meinen Mann nicht und ich liebe mich selbst
nicht* – und finden drei konkrete Beispiele dafür, dass

jede Umkehrung genauso wahr oder wahrer ist als der ursprüngliche Gedanke.

Die Gespräche in diesem Buch zeigen, was passiert, wenn Menschen, die leiden, diese Fragen langsam und gewissenhaft beantworten. Es sind die Abschriften von Dialogen zwischen Katie und 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmern ihrer öffentlichen Workshops und Kurse für *The Work*, die in den USA und Europa veranstaltet wurden. Einige der Teilnehmer litten unter schmerzhaften Krankheiten, andere hatten Liebeskummer oder steckten in schmutzigen Scheidungsprozessen, und wieder andere kamen mit einem Kollegen nicht zurecht oder machten sich Sorgen über eine Mieterhöhung. Ihnen allen gemeinsam war die Bereitschaft, mit Katies Hilfe ihre belastenden Gedanken zu überprüfen, um die wahren Ursachen ihres Leidens zu erkennen.

Die Dialoge sind nicht nach ihren vordergründigen Themen – Familie, Krankheit und so weiter – geordnet, weil als eigentliches Thema hier der Prozess von *The Work* im Mittelpunkt steht und gezeigt werden soll, welche verschiedenen Wege er nehmen kann. Einige der Teilnehmer hatten noch keine Erfahrung mit *The Work*, während andere es schon eine Weile praktizierten, aber an bestimmte Grenzen gestoßen waren. In jedem Fall sehen wir, wie Katies scharfer Verstand und ihre leidenschaftliche Zuwendung den Menschen helfen, ihre ver-

meintlich unerschütterliche Realität selbst aufzubrechen.

Auch wenn diese Dialoge faszinierend zu lesen sind – einige sind ebenso erheiternd wie zutiefst bewegend –, sollen sie doch vorwiegend als Lehrstücke dienen. Jedes Gespräch fand vor Publikum statt, und Katie hat nie die Verbindung zu diesem Publikum verloren, sondern alle Anwesenden immer wieder aufgefordert, den Dialogen innerlich zu folgen und sich selbst die Fragen zu stellen, die von den Dialogpartnern gestellt werden mussten.

Das Buch ist am nützlichsten, wenn man es auf eben-diese Weise liest. Die Dialoge zwischen Katie und ihren Freiwilligen sind Vorbilder für genau die Art von Dialogen, die man beim Lesen mit seinen eigenen Gedanken führen kann. Und sogar in den scheinbar schrecklichsten Situationen kann das Ergebnis eine unvorstellbare Freiheit und Freude sein.

Zwei Hinweise, bevor Sie zu lesen beginnen

Vor Beginn der Workshops haben alle Teilnehmer ein Exemplar von Katies Arbeitsblatt ausgefüllt. (Eine Kopievorlage, die Sie für Ihre eigene *Work* benutzen können, finden Sie im Anhang am Ende dieses Buches.) Das Arbeitsblatt – mit Fragen wie: »Wer ärgert, frustriert,

enttäuscht oder verwirrt dich und warum? Was gefällt dir daran nicht? – hilft Ihnen, die Gedanken, die Ihr Leiden verursachen, zu identifizieren und festzuhalten. Gewöhnlich beginnt das Gespräch damit, dass der Teilnehmer von seinem Arbeitsblatt vorliest, und im weiteren Verlauf kehrt er gelegentlich zu diesen Aufzeichnungen zurück. Wann immer ein Teilnehmer von seinem Arbeitsblatt vorliest, ist der entsprechende Abschnitt in diesem Buch kursiv gedruckt, um den Prozess zu verdeutlichen.

Einige Leser sind vielleicht erstaunt, wenn Katie Teilnehmer ihrer Workshops als »Liebling« oder »Schätzchen« anspricht. Das bedeutet nicht, dass sie diese Person kennt oder nicht aufrichtig ist. Für Katie ist der Mensch, mit dem sie gerade spricht, immer die ihr liebste Person der Welt, und ich hoffe, dass diese Abschriften einen Teil ihrer intensiven Aufmerksamkeit vermitteln können.

1. Joe ist verantwortungslos

Wenn es jemanden gibt, der Ihr Blut zum Kochen bringt, dann danken Sie ihm. Er zeigt Ihnen, was Sie wissen müssen, um ein freundlicherer Mensch zu werden. Er tut sein Bestes, und dasselbe gilt für Sie.

Brian: [liest, dem Publikum zugewandt, von seinem Arbeitsblatt] *Ich bin wütend auf Joe, denn er ist taktlos, arrogant, ein Esel, geldgierig, unsittlich, rücksichtslos, verantwortungslos, schleimig – und gleichgültig gegenüber den Mitarbeitern und Kunden.* [Das Publikum lacht.]

Katie: Das war's wohl im Wesentlichen.

Brian: Für mehr hat der Platz nicht gereicht.

Katie: Danke. Das sagt also der Verstand. Was fangen wir nun mit einem Verstand wie diesem an? Der Verstand hat eine bestimmte Funktionsweise – ich habe festgestellt, dass er geradezu einen Job hat: Er ist ein Sucher. Wir glauben dem Gedanken: »Er ist selbst-

süchtig.« Und dann beginnt der Verstand uns unverzüglich alle Geschichten zu erzählen, die das beweisen, und alle Bilder vorzuführen, die das beweisen. Es reicht nicht, dass jemand einmal selbstsüchtig war – der Verstand muss es beweisen und immer wieder beweisen.

Also was passiert, ist, dass der Verstand diese Person angreift. Gewöhnlich sind wir mit dem betreffenden Menschen verheiratet, wenn uns solche Gedanken kommen! Und dann vernichtet der Verstand diese Person vollständig. Er macht nur seinen Job. Nun dreht die andere Person den Spieß um und greift dich an, weil du sie angegriffen hast. Das geht bis zur Erschöpfung. In der Zwischenzeit macht sich dann irgendein Suchtverhalten bemerkbar – du zündest dir eine Zigarette an oder greifst in den Kühlschrank, obwohl du gerade erst eine komplette Mahlzeit gegessen hast, oder du schaltest den Fernseher ein. Die Bilder ziehen einfach an dir vorüber – denn was du siehst, ist dir eigentlich gleichgültig.

Was fangen wir mit einem Verstand wie diesem an? Wir können die Gedanken nicht anhalten. Wir sitzen sie aus. Wir erklären sie rational. Wir unterdrücken sie mit Medikamenten. Wir unterdrücken sie durch Meditation. Ich bin zu der Erkenntnis gekommen, dass dieser Verstand einen Ort sucht, wo er zur Ruhe

kommen kann. Er ist auf der Suche nach Frieden. In diesem Szenario, das ich gerade beschrieben habe – wo der Verstand die andere Person und auch dich angreift –, gibt es keinen Frieden. Und doch funktioniert der Verstand genau so. Auf genau diese Weise gehen wir mit solchen Gedanken um, seit wir zum ersten Mal einem Gedanken geglaubt haben.

Nimm dir den Gedanken »Er ist so selbstsüchtig!« vor und spüre bewusst, wie der Körper darauf reagiert. Nimm wahr, welche Geschichten und Bilder dir dabei in den Sinn kommen, was dieser Gedanke mit deinen Armen und Schultern, deinem Körper, deinem gesamten Organismus macht, wie dein Herz rast und wie du dein Glas etwas zu heftig auf dem Schrank abstellst – für den Fall, dass er noch nicht gemerkt haben sollte, wie verärgert du bist.

Aber eines Tages ist mir klar geworden, dass diese belastenden Gedanken, denen ich glaubte, gar nicht unbedingt wahr sein müssen. Ich habe entdeckt, dass es nur die Wahrheit ist, die uns frei macht. Und so fing ich an, meine Gedanken so zu behandeln, als wären sie meine Kinder. Ich setzte mich mit meinem außer Rand und Band geratenen Verstand hin und sprach mit ihm wie mit einem geliebten Kind.

Das ist genauso, als würdest du mit deinen Kindern oder einem anderen Menschen reden, den du

liebst, und du denkst diese wunderbaren Gedanken über sie, und du versuchst nicht, dich dazu zu zwingen, weil sie wirklich echt sind: »Ist er nicht wunderbar, ist sie nicht talentiert, ist sie nicht liebenswürdig?« – Solche Gedanken. Nimm bewusst wahr, wie dein Körper reagiert, wenn du *diese* Gedanken aufrichtig denkst. Und schau dir den Unterschied zwischen diesen beiden Zuständen an, je nachdem, was du glaubst.

Ich bin also zu der Einsicht gelangt, dass mein Verstand zur Ruhe findet, wenn ich meine belastenden Gedanken überprüfe. Und damit wollen wir heute Abend spielen. Also, Liebling, willst du jetzt hier heraufkommen? Willst du in meinen Salon kommen, und wir machen gemeinsam *The Work* über Joe?

[Brian kommt zu Katie auf die Bühne.]

Okay, Liebling, lies es noch einmal.

Brian: *Ich bin wütend auf Joe, denn er ist taktlos, arrogant, ein Esel, geldgierig, ohne Moral, rücksichtslos, verantwortungslos, schleimig – und gleichgültig gegenüber den Mitarbeitern und Kunden.*

Katie: Absolut. Und nun schauen wir uns die Sache mal an. Ich hörte dich »verantwortungslos« sagen. Das ist mir besonders aufgefallen. Das ist wirklich frustrierend.

Brian: Es ist *wirklich* frustrierend.

Katie: Ja. Also: »Er ist verantwortungslos« – stimmt das? [zum Publikum] Sucht nach einem Menschen in eurem Leben, der verantwortungslos ist. Es kann jemand sein, den ihr vor langer Zeit gekannt habt und der euch mit dieser Eigenschaft verrückt gemacht hat, oder es kann jemand sein, mit dem ihr jetzt lebt. Also: »Er ist verantwortungslos« – ist das wahr?

Brian: In meiner Welt, ja.

Katie: Na ja, das ist die einzige Welt, mit der du je zu tun haben wirst.

Brian: Ja. Traurig aber wahr.

Katie: Ja. Also: »Er ist verantwortungslos« – wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken glaubst?

Brian: Ich werde ... Ich fühle mich angespannt, und ich habe dieses Gefühl von alles durchdringender Wut, die mein Blut kochen lässt.

Katie: Ja.

Brian: Diese Ungerechtigkeit, diese Art von empörender ...

Katie: Absolut. Also, wohin bewegt sich dein Verstand, wenn du dem Gedanken glaubst: »Er ist verantwortungslos«? Welche Bilder siehst du, welche Vorstellungen hast du?

Brian: Na ja, das ist total negativ und dunkel. Es gibt nicht ein einziges glückliches Fleckchen. Es ist rundum unangenehm.

Katie: Und wer wärest du ohne diesen Gedanken – »Er ist verantwortungslos«?

Brian: Ich wäre dieselbe Person.

Katie: Dann beschreib das. Schließ deine Augen. Und jetzt stell dir bildlich vor, wie er verantwortungslos ist. Kannst du es sehen?

Brian: Und ob. [Das Publikum lacht.]

Katie: Okay. Sieh jetzt genau dieses Bild.

Brian: Okay.

Katie: Und nun beobachte ihn einfach. Schau in seine Augen, schau in sein Gesicht, und vergiss deine Geschichte. Beobachte ihn. Was siehst du?

Brian: Er tut sein Bestes.

Katie: Wow!

Brian: Er gibt sich Mühe.

Katie: Ja, Liebling. Also: »Er ist verantwortungslos« – dreh's rum. Die Umkehrung ist das, wo du das Gegenteil dessen findest, was du glaubst und wirklich erlebst. Also: »Er ist verantwortungslos« – dreh's um.

Brian: Er tut sein Bestes. Er ...

Katie: Er ist verantwortungsbewusst. Er ist so verantwortungsbewusst, wie er sein kann.

Brian: Mit den Methoden, die er hat, und ...

Katie: Das ist sehr gut zu wissen. Denn wenn du das in ihm sehen kannst, dann kannst du es auch in uns anderen sehen. Und außerdem ergibt sich daraus etwas,

das sehr kostbar und sehr mächtig ist: Du gelangst zu der Erkenntnis, dass *du* so verantwortungsbewusst bist, wie *du* eben sein kannst, und dass du das immer gewesen bist.

Brian: Und als ich das gerade sagte, habe ich mich weicher gefühlt, irgendwie entspannter – vom Körper her.

Katie: Du hast ganz kurz gesehen, was wirklich los ist. Weil dein Verstand dir sagt: »Er tut das mit Absicht, nur um mich zu ärgern.« So reagiert der Verstand. Wir nehmen alles zu persönlich.

Aber Gedanken sind nichts Persönliches. Ich habe das eines Morgens bemerkt. Mein Selbstwertgefühl war so gering, dass ich gewöhnlich auf dem Boden schlief, weil ich dachte, ich hätte es so verdient – ich glaubte nicht, dass ich es verdiente, in einem Bett zu schlafen, weil ich so voller Selbsthass steckte. Und dann wachte ich eines Morgens auf und lag auf dem Boden, und ganz unvermittelt bemerkte ich, dass ich geatmet wurde. Besser gesagt: *Es* wurde geatmet. Es war nicht einmal ich; der Körper war nicht einmal meiner. Ich erhaschte einen flüchtigen Blick auf – nichts Persönliches. Und dann bemerkte ich, dass ich im Grunde gedacht wurde.

Du solltest das einmal selbst erleben. Wenn du nachts schläfst, wenn du nicht träumst, wo ist dann

die Welt? Sie beginnt erst dann, wenn das Ich beginnt: »Ich.«, »Ich bin.«, »Ich komme zu spät zur Arbeit.«, »Ich muss ins Bad gehen.«, »Ich, ich, ich, ich, ich, mich, mir, meiner.« Und dann fängt es wirklich an zu denken, dass du ein Dieses bist. Oder ein Jenes. Ein »Ich«.

Also beginnen wir unsere Gedanken zu überprüfen, und wir stellen dann fest, dass etwas Neues passiert. Wir gelangen zu der Einsicht, dass Gedanken nichts Persönliches sind. Und wenn wir das erkennen, können Wunder geschehen. Das ist bedingungslose Liebe.

Das nächste Mal, wenn du diesen Mann siehst, und er ist verantwortungslos – oder irgendjemand sonst –, dann fragst du dich vielleicht, warum *du* das nicht so siehst. Du siehst jemanden, der einfach sein Bestes tut. Das ist eine radikale Veränderung – dieser kurze Blick ins eigene Innere.

Brian: So müsste es wohl sein, denn wenn man jeden Tag auf diese Weise empfindet, ist es einem irgendwann wirklich nicht mehr bewusst. Er könnte ein Heiliger sein, und ich würde es immer noch ...

Katie: ... nicht erkennen. Das stimmt, Liebling. Er könnte ein Heiliger sein, und trotzdem würdest du an deiner Geschichte über ihn festhalten, an deiner Geschichte darüber, wer er ist. Die Wahrheit ist, dass

sich noch nie zwei Menschen wirklich begegnet sind. Du bist der, für den ich dich halte. Ich glaube meinen Gedanken über dich, und damit lege ich fest, wer du bist. Okay, mein Schatz, wir kämpfen im Grunde gegen Wahrnehmungen.

Also: »Er ist verantwortungslos« – dreh's um.

Brian: Er tut sein Bestes, und er glaubt, dass er sich kümmert, denn sonst würde er nicht tun, was er tut.

Katie: Okay, aber wir sollten uns so eng wie möglich an die Worte deiner ursprünglichen Aussage halten. »Er ist verantwortungslos« heißt dann in der Umkehrung: »Er ist verantwortungsbewusst.«

Brian: Er ist verantwortungsbewusst.

Katie: Okay, das kann jetzt einfach eine Vorstellung sein. Du empfindest das vielleicht nicht als echt. Der Verstand ist aber erst zufrieden, wenn er sieht, dass die Umkehrung echt ist. Also nenne mir jetzt drei Beispiele für Situationen, in denen dieser Mann verantwortungsbewusst ist. Drei echte Beispiele, so präzise wie eben möglich. Wenn wir das tun, dann fangen wir an, unser Denken umzupolen, und lenken es in eine Richtung, die sehr viel freundlicher ist als die bisherige. [Zum Publikum] Ich fordere euch alle auf, das ebenfalls zu tun, wenn ihr wieder zu Hause seid.

[Zu Brian] Also, nenne mir drei Beispiele für sein Verantwortungsbewusstsein.

Brian: Er kommt jeden Tag pünktlich zur Arbeit.

Katie: Das ist erstaunlich.

Brian: Ja. [Das Publikum lacht.] Er arbeitet hart und macht oft Überstunden.

Katie: Meine Güte!

Brian: Und es gibt tatsächlich Situationen, in denen er sich fürsorglich und verantwortungsbewusst verhält. Ich habe das schon erlebt.

Katie: Okay, aber was mich betrifft, also mein Verstand braucht mehr als die Aussage: »Es gibt tatsächlich Situationen, in denen er sich fürsorglich und verantwortungsbewusst verhält.« Das ist mir zu vage. Ich brauche es präziser. Also schlage ich vor, dass du wirklich nach konkreten Beispielen suchst. Der Verstand ist dabei, eine neue Lebensweise zu finden. Er ist dabei, sich in der Wirklichkeit einzurichten.

Brian: Also, er nimmt an Fortbildungsveranstaltungen teil, um sich in seinem Fachgebiet auf dem Laufenden zu halten. Ist das präzise genug?

Katie: Ja, Liebling, ja. Wenn du ihn nun also wieder bei der Arbeit triffst, könntest du ihm das ja vielleicht einmal sagen: »Joe, ich finde, du verhältst dich verantwortungsbewusst.« [Das Publikum lacht.]

Brian: Du musst mich dann aber begleiten.

Katie: Okay, Liebling. Ich möchte diesen Mann kennenlernen. Er scheint mir ein sehr fürsorglicher, hart

arbeitender Mensch zu sein, der, wie du sagst, so verantwortungsbewusst wie möglich ist und dabei sogar manchmal mehr leistet, als von ihm gefordert wird. Wenn du ihn bei der Arbeit triffst, könntest du ihn also wissen lassen: »Ich habe über dich nachgedacht. Und ich weiß es zu schätzen, dass du an Fortbildungsveranstaltungen teilnimmst, dass du jeden Tag pünktlich zur Arbeit kommst, und ...« Und dann gibst du ihm deine Liste.

Brian: Aber wohl besser ohne den ersten Teil. [Das Publikum lacht.] Ich habe sogar einen Sponsor, der mich so vorgehen lässt.

Katie: Ausgezeichnet. Und schließlich kannst du ihm auch deine Antworten auf die dritte Frage mitteilen: »Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken glaubst?« Das bringt dich auf erstaunliche Ideen, über die du mit diesen Leuten reden kannst. Wie behandelst du ihn also, wenn du den Gedanken glaubst: »Er ist gleichgültig und verantwortungslos«?

Brian: Wahrscheinlich nicht besonders freundlich.

Katie: Ich würde »wahrscheinlich« weglassen und zur Sache kommen.

Brian: Okay. Ja, ich bin sicher, dass ich ihm das Leben schwergemacht habe.

Katie: Was genau hast du getan, um ihm das Leben schwerzumachen?

Brian: Ich habe den Blickkontakt mit ihm gemieden. Ich habe mit den Augen gerollt. Ich habe wahrscheinlich – nicht »wahrscheinlich« – ...

Katie: Sehr gut!

Brian: ... bei anderen Leuten schlecht über ihn gesprochen – wie ein Klatschweib.

Katie: Im Grunde hast du also über ihn getratscht.

Brian: Ja.

Katie: Okay. Also möchtest du das in Zukunft vielleicht auch unterlassen.

Brian: Ich komme mir jetzt wie ein Mistkerl vor.

Katie: Liebling, du hattest keine Wahl. Genau darum geht es. Wenn du den Gedanken »Er ist gleichgültig und verantwortungslos« für wahr hältst, dann hast du keine Wahl. Dann *musst* du aus dieser Überzeugung heraus leben.

Brian: Ich verstehe.

Katie: Du fühlst dich schlecht? Aber das ist die reine Ahnungslosigkeit. Wenn ich von etwas überzeugt bin, dann muss ich aus dieser Überzeugung heraus leben. Ich kann es immer wieder versuchen, ich kann positive Affirmationen benutzen, aber was mein Handeln bestimmt, ist das, was ich *von* diesen Affirmationen tatsächlich glaube. Und das beherrscht mich. Und ich heuchle, und ich hasse mich selbst. Spür das. Das ist Gewalt. Spüre, wie es sich anfühlt, den

Gedanken zu glauben: »Er ist verantwortungslos und unfreundlich.« Ich sage nicht, dass er das nicht ist. Wir könnten also auch die Bereiche auflisten, in denen er tatsächlich verantwortungslos ist. Das wäre nur vernünftig, denn so ist die Realität. Und wenn unser Verstand beides gegeneinander abwägt, ist die Sache klar: Hier ist er verantwortungsbewusst, und dort handelt er unverantwortlich.

Und hier scheint er unfreundlich zu sein, aber ich weiß ja nicht, was in ihm vorgeht. Vielleicht ist sein Verhalten gut gemeint. So beginnen sich die Gedanken zu klären, während wir allmählich der Wahrheit eine Chance geben, deiner Wahrheit. »Er ist unfreundlich und verantwortungslos« – empfinde, wie sich das jetzt in deinem Inneren anfühlt, und schau auf deine Gedanken.

Brian: Eklig.

Katie: Und brutal.

Brian: Und dunkel.

Katie: Ja. Wir wollen eine Welt ohne Krieg, aber im Grunde denken wir, dass Krieg in unserem eigenen Leben präsent ist. Spür das – die Brutalität in unserem Inneren, und irgendwie denken wir, dass uns das verantwortungsbewusster macht; diese Art von Selbstgesprächen, so als würden wir über anderen stehen. Und schau nur, wie wir andere behandeln.

Okay, Liebling, kannst du noch eine weitere Umkehrung finden? »Er ist verantwortungslos« – kannst du ein weiteres Gegenteil finden?

Brian: Er ist fürsorglich.

Katie: »Er ist verantwortungslos.« »Ich bin ...«

Brian: Ich bin verantwortungslos.

Katie: Ja.

Brian: Ich verstehe.

Katie: Gut, gut. Wenn ich jemanden für verantwortungslos halte, dann bin ich selbst in diesem Moment verantwortungslos. Wenn ich jemanden für gleichgültig halte, dann bin ich selbst in diesem Moment gleichgültig. Schau dir die Gedanken an, die du denkst, wenn du jemanden für gleichgültig hältst. Wer ist da gleichgültig? Und weißt du, warum es mir wichtig ist, einen anderen Menschen zu lieben? Weil es wehtut, ihn nicht zu lieben. Ich bin jemand, der unterscheiden kann, ob etwas wehtut oder nicht. Ich habe entdeckt, worin Masochismus wirklich besteht, und diese Entdeckung hat mich zu jemandem gemacht, der dich liebt. Ich betrete einen Raum wie diesen, in dem sich Hunderte von Menschen aufhalten, und ich weiß, dass mich jeder von ihnen liebt. Ich erwarte nur nicht, dass ihnen das schon klar ist. [Das Publikum lacht.] Aber wenn du mich hasst, dann hasst du dich selbst. Wenn du mich liebst, dann

liebst du dich selbst. Und jedes Mal, wenn du deine Überzeugungen überprüfst, wirst du ein netteres menschliches Wesen.

Brian: Es ist befreiend.

Katie: Es ist so befreiend. Das ist es, was Freiheit bedeutet. Befreie deinen Geist, und der Körper folgt nach.

Okay, Liebling, also wo bist *du* nun verantwortungslos bei der Arbeit? Wo gehst du unverantwortlich mit ihm um? Und wo bist du unfreundlich zu ihm, und wo bist du unfreundlich zu dir selbst? Diese *Work* ist Meditation. Mach ernst damit, und du wirst anschließend radikal verändert sein.

Also, mein Schatz, wir wollen uns deine Liste noch mal anhören, die du uns zu Beginn vorgelesen hast. [Brian schüttelt den Kopf.] Ah, du hast es verstanden. Du hast es so schnell verstanden.

Brian: Ich will nicht mal mehr einen Blick drauf werfen.

Katie: Ja, gut, das war für *ihn* okay. Aber nicht wirklich. Deshalb wollen wir jetzt unseren Freunden etwas über ihn erzählen. Weißt du, wer unsere Freunde sind? Leute, die uns zustimmen. Das sind unsere Freunde. Du sagst: »Er ist verantwortungslos und unfreundlich.« Sie sagen: »Oh, ich weiß, ich weiß. Ist das nicht schrecklich? Du musst so frustriert sein.« Und wenn irgendjemand etwas dagegen einwendet, dann musst du ihn von deiner Ansicht überzeugen.

Brian: Durch Geschichten.

Katie: Ja, sogar wenn du dafür übertreiben musst. Denn das sind deine Freunde – sie müssen deiner Meinung sein. Und Leute, die nicht unserer Meinung sind, werden unsere Feinde, und dann finden wir eine andere Gruppe, die unsere Meinung über ihn teilt, wer auch immer das sein mag.

Und wir tun es in unserer Familie. Wir beziehen Position gegeneinander. Wir tun es am Arbeitsplatz, und wir tun es in unseren Gemeinden. Überall gibt es »die anderen« – und dann gibt es uns. Und wir alle stimmen zu.

Aber ein sogenannter Feind wird uns auf das aufmerksam machen, was wir wissen wollen, weil er uns gegenüber wachsam ist. Und was würde passieren, wenn ich bereit wäre, ihm zuzuhören? Immerhin könnte er Recht haben. Wenn unser Denken also für eine Überprüfung offen ist, oh du meine Güte! Dann gibt es keinen Feind mehr auf der Welt. Du findest keinen einzigen mehr.

Jemand sagt: »Katie, du bist verantwortungslos!« Ich würde erwidern: »Wie meinst du das, ich bin verantwortungslos?! Wie kannst du es wagen, mir das vorzuwerfen! Ich bin *total* verantwortungsbewusst!« Dann haben wir Krieg, oder? Aber wenn ich so offen wäre, wie du es jetzt bist, und jemand würde zu mir

sagen: »Katie, du bist verantwortungslos«, dann würde ich erwidern: »Okay, lass mich darüber nachdenken. Du könntest Recht haben.« Und dann würden wir uns zusammensetzen und darüber reden. Und meine Kritiker könnten mich über mich aufklären, und ich könnte etwas lernen. Der Verstand lernt gerne. Aber wenn er sich in dieser negativen Polarität befindet, dann ist er so beschränkt. Wir lernen dann nur den Stress, den die Kritik ursprünglich bei uns ausgelöst hat.

Brian: Naja, es ist so einfach, in die alten Muster zurückzufallen.

Katie: Es sei denn, du hast das getan, was du heute hier tust. Okay, also lies den Satz noch einmal vor.

Brian: *Ich bin wütend auf Joe, denn er ist taktlos, arrogant ...*

Katie: Dann lass uns die ganze Sache jetzt umdrehen:
»Ich bin wütend auf mich selbst ...«

Brian: Ich bin wütend auf mich selbst, denn ich bin taktlos.

Katie: Ja, und dann würde ich mich hinsetzen und mir diese Aussage wirklich ansehen. Wo bin ich taktlos? Noch einmal: Diese *Work* ist Meditation. Wo bin ich taktlos, besonders Joe gegenüber? Wo bin ich taktlos gewesen? Und das nächste Wort?

Brian: Arrogant.

Katie: Wo habe ich mich arrogant verhalten? Sobald wir über solche Urteile nachsinnen und erkennen, wo sie auf uns selbst zutreffen, ändert sich unser gesamtes Leben. Und das ist die Kraft der Wahrheit.

Okay, Liebling, schauen wir uns die zweite Aussage an: »Ich will ...«

Brian: *Ich will, dass Joe seine Probleme einsieht, seine Motive ehrlich zugibt und echtes Mitgefühl lernt.*

Katie: »Er hat kein echtes Mitgefühl« – ist das wahr?

Brian: Nein.

Katie: Gut zu wissen. Wie reagierst du, wenn du den Gedanken glaubst: »Er hat kein echtes Mitgefühl«?

Brian: Es ist dieses eklige Gefühl von Entrüstung, Selbstgerechtigkeit ...

Katie: Und wer wärest du ohne diesen Gedanken, ohne diese Lüge?

Brian: Ein besserer Mensch.

Katie: Ich kann »Lüge« sagen, weil ich von dir höre, dass es nicht wahr ist. Schau dir die Lügen an, die wir glauben, weil unser Verstand uns alle Beweise dafür liefert. Und bis wir die Sache überprüfen, ist er wie ein Kind, das sich verlaufen hat; und am Ende sind wir genauso wütend, frustriert und verwirrt. Ich bin zu der Einsicht gelangt, dass Verwirrung das einzige Leiden auf diesem Planeten ist. Also, Liebling, dreh's um.

Brian: Ich will, dass ich *meine* Probleme einsehe und *meine* Motive ehrlich zugebe. Richtig.

Katie: Sehen wir uns die nächste Aussage an.

Brian: *Joe sollte seinem eigenen Programm folgen, an das Wohlergehen anderer denken, aufrichtig sein. Ich würde ihm raten, seinem eigenen Zwölf-Punkte-Programm zu folgen und anderen Leuten zuzuhören.*

Katie: Okay, dreh's um. Wir alle haben unser eigenes Tempo.

Brian: Ich sollte *meinem* eigenen Programm folgen.

Katie: Ja.

Brian: Autsch. Ich sollte an das Wohlergehen anderer denken, was, wenn ich mir ansehe ... Welch eine Ironie, dass ich das geschrieben habe! Oh mein Gott! *Ich* sollte aufrichtig sein.

Katie: Ja. Besonders in Bezug auf ihn.

Brian: ... und meinen eigenen Rat befolgen.

Katie: Ja, Schätzchen, ja. All die Weisheiten, die wir anderen anbieten, sind für unsere *eigenen* Ohren gedacht. Ist dir schon aufgefallen, dass die anderen nicht zuhören? [Das Publikum lacht.] Wenn es so eine großartige Weisheit ist, dann lass *mich* danach leben.

Brian: Ja. Und ich fühle mich lausig bei der nächsten Aussage. *Ich brauche es, dass Joe ... damit ich glücklich sein kann ... ich brauche es, dass Joe kündigt.*

Katie: Ja.

Brian: Ich lache, weil ich mich für diese Aussage wirklich schäme.

Katie: Na ja, was wäre, wenn du gar keine Zeit hättest, dich zu schämen? Es ist nicht deine Schuld. Du hast deinen Gedanken geglaubt.

Brian: Ja, ich habe geglaubt, es ist mein Problem.

Katie: Ja. Du bist nicht schuldig; du glaubst einfach, was du denkst. Aber Schuld- und Schamgefühle sind alles, was uns Menschen übrigbleibt, weil wir nicht wissen, wie wir unser eigenes Denken überprüfen können. Nach meiner Erfahrung sind Schuld- und Schamgefühle überholt. Sie sind veraltete Formen im Umgang mit der Wirklichkeit, und sie funktionieren nicht.

Brian: Sie leisten mir keinen guten Dienst.

Katie: Sie dienen weder dir noch ihm noch uns, weil du dabei weiterhin die Lehre verbreitest, dass es etwas Schreckliches in der Welt gibt. Und hier ist dieser Mensch, der sein Bestes tut, wie du selbst erkannt hast.

Also schlafen wir. Wir glauben einfach, was wir denken. *Niemand* ist schuldig. Ich arbeite in San Quentin – ich arbeite in vielen Gefängnissen. Und die Häftlinge haben geraubt und gemordet, weil sie glaubten, was sie dachten – deshalb sind sie jetzt dort.

Warum bist *du* dort, wo du bist? Du glaubst, was

du denkst. Wenn dein Leben nicht so läuft, wie es laufen soll, dann deshalb, weil du glaubst, was du denkst. Du glaubst deine belastenden Gedanken. Wenn du sie überprüfst, lässt dir das einen Freiraum zum Handeln. Du bist dann frei, ein freundlicher, liebevoller, reifer Mensch zu sein.

Brian: Kann ich eine Frage stellen?

Katie: Natürlich.

Brian: Warum kann mein Verstand so bereitwillig einen negativen Gedanken akzeptieren, bevor er beginnt, etwas Positives zu glauben?

Katie: Wir haben gelernt, dass die Welt so ist, und deshalb glauben wir es einfach automatisch. Es ist wie – wie heißt du?

Brian: Brian.

Katie: Ist das wahr? Glaubst du alles, was du denkst? Deine Mutter hat gesagt: »Du bist Brian«, und du hast es geglaubt?

Brian: Ja.

Katie: Und genau so passiert es.

Brian: Okay.

Katie: Ja. Du denkst wirklich, du bist du! Aber vielleicht bist du das gar nicht. Und deine Identität wird in diesem Moment radikal verändert. Du warst der Mann, der ihn – Joe – unfreundlich fand, und nun bist du der Mann, der das nicht mehr glaubt. Dabei hat er sich

überhaupt nicht verändert. Du bist es, der sich verändert hat. Du hast deine Identifizierung verändert, und das macht dich zu einem freundlicheren Menschen.

Brian: Das stimmt.

Katie: Wer verändert also die Welt? Du tust es.

Brian: Ich tue es.

Katie: Wenn ich in einer hässlichen Welt lebe, muss ich an dem Bewusstsein arbeiten, das die Welt als hässlich wahrnimmt. Denn wenn ich anfangs, an der Welt selbst zu arbeiten, dann wird zwar an der einen Stelle alles ordentlich, aber an einer anderen entsteht ein heilloses Durcheinander. Meine Güte! Der Tag hat einfach nicht genug Stunden. [Das Publikum lacht.]

Du kümmerst dich um den Krieg in der einen Ecke, und in der nächsten bricht er aus. Was kann ein Mensch dagegen tun? Wir haben unser Bestes gegeben, und was bleibt, sind Scham- und Schuldgefühle – das ist hart. Daraus entstehen dann Frustration und Selbsthass, und wir schlagen zu. Wir tun Dinge, für die wir uns selbst nicht leiden können. »Warum habe ich das gemacht? Ich hatte mir doch geschworen, es nie wieder zu tun.«

Nun, du musstest es tun, weil du glaubst, was du denkst. Aber wenn du an deinem Bewusstsein arbeitest, verändert sich die Welt. Das ist einfach so. Das Bewusstsein ist der Projektor, und die Welt ist die

Projektion. Verändere dein Bewusstsein, und die Welt folgt. So einfach ist das.

Wir haben versucht, die Welt zu verändern, aber die Arbeit an unserem Bewusstsein haben wir versäumt.

Also, Liebling, lies die Aussage noch einmal.

Brian: *Ich brauche es, dass Joe kündigt.*

Katie: Dreh's um.

Brian: Ich muss kündigen.

Katie: Ja. Aber nicht deinen Job ... Was ist es, was du kündigen musst?

Brian: Mein Denkmuster.

Katie: Ja. Jedes Mal, wenn du denkst, dass ein anderer Mensch dir unterlegen ist, dann überprüfe den Gedanken, dreh ihn um und schenke dir selbst etwas Frieden. Und schenke dir selbst ein Leben. Das ist dein Geburtsrecht – ein grenzenloses, freies, liebevolles, fürsorgliches menschliches Wesen zu sein.

Weißt du, woher ich weiß, dass wir von Natur aus gut sind? Jeden Gedanken, der dieser Überzeugung widerspricht, empfinde ich als Stress. Ich benutze den Ausdruck *Gott* – und für mich ist die Realität Gott, denn sie herrscht –, aber manchmal sage ich: »Gott ist alles. Gott ist gut.« Menschen, die das wahrhaft leben, brauchen *The Work* nicht. Es ist vorbei, weil daraus Frieden entsteht.

Brian: Ja. Ich erkenne den Unterschied zwischen diesen Arten von Gedanken ziemlich leicht.

Katie: Also schreibe deine belastenden Gedanken auf und überprüfe sie. Ich empfehle, sie aufzuschreiben, weil du dich damit festlegst. Du kannst nicht mehr einfach sagen: »So habe ich das nicht wirklich gemeint«, denn da steht es geschrieben, schwarz auf weiß.

Brian: »So habe ich das nicht gesagt.«

Katie: Genau! Also: »Ich muss kündigen« – nenne mir drei Beispiele dafür, dass diese Aussage genauso wahr oder wahrer ist als die ursprüngliche: »Ich brauche es, dass Joe kündigt.«

Brian: Ich muss meine Denkmuster aufgeben.

Katie: Ja, das ist ein Beispiel.

Brian: Ich muss damit aufhören, andere Leute zu beurteilen.

Katie: Ja, Liebling, und das ist unmöglich. Beurteilen ist nun mal das, was unser Verstand tut, habe ich entdeckt. Aber du kannst damit beginnen, deine Urteile aufzuschreiben und zu überprüfen. Das verhilft dir zu einem geistig gesunden, glücklichen Leben.

Und das dritte Beispiel?

Brian: Ich muss damit aufhören, über andere zu tratschen.

Katie: Gut. Schauen wir uns die nächste Aussage an.

Brian: Ich war mir da nicht sicher. »Was denkst du über sie? Mache eine Liste.« Damit waren nicht die positiven Gedanken gemeint, oder?

Katie: Richtig. Du befolgst die Anleitung perfekt.

Brian: Okay. *Er ist selbstsüchtig, eigennützig, egozentrisch.*

Katie: Dreh's um.

Brian: Ich bin selbstsüchtig, eigennützig, egozentrisch.

Katie: Ja. Du bist in deinem ungeprüften Denken so selbstsüchtig, dass du nicht siehst ...

Brian: Seine guten Seiten.

Katie: Ja. Okay, mein Schatz, die nächste Aussage?

Brian: »Was willst du mit dieser Person nie wieder erleben?« Ich fand das so stark – ich konnte kaum genug dazu schreiben.

Katie: Ja.

Brian: Ich habe geschrieben: *Ich will mich nie wieder wie ein Niemand fühlen.*

Katie: Ja.

Brian: Und was ich geschrieben hätte, wenn ich noch dazu gekommen wäre: »Ich will mich nie wieder nicht anerkannt und unwichtig fühlen.«

Katie: Gut. »Ich will mich nie wieder nicht anerkannt und unwichtig fühlen.« Also: »Ich bin bereit ...«

Brian: Ich bin bereit ...

Katie: »... mich wieder ...«

Brian: ... mich wieder ...

Katie: »... nicht anerkannt ...«

Brian: ... nicht anerkannt und unwichtig zu fühlen.

Katie: »Ich freue mich darauf ...«

Brian: »Boah! Ich freue mich darauf, mich wieder nicht anerkannt und unwichtig zu fühlen.

Katie: Ja. Denn wenn du das denkst und fühlst – und die Gefühle werden dir zeigen, was du denkst –, dann kannst du ...

Brian: Ich kann es ändern.

Katie: Du kannst deine Gedanken aufschreiben und von vorne beginnen. Du kannst das so lange tun, bis du fähig bist, jemandem, der sagt: »Du bist nicht gut genug, wir wollen dich nicht anerkennen«, zu antworten: »Naja, früher habe ich das auch von mir gedacht.« Damit seid ihr dann auf gleicher Höhe.

Also, wie lautet die Aussage, die du nun tatsächlich aufgeschrieben hast?

Brian: *Ich will mich nie wieder wie ein Niemand fühlen.*

Katie: Okay. »Ich bin bereit ...«

Brian: Ich bin bereit, mich wie ein Niemand zu fühlen.

Katie: »Ich freue mich darauf ...«

Brian: Ich freue mich darauf, mich wie ein Niemand zu fühlen.

Katie: Ja, und wenn du dich so fühlst, dann ist es Zeit, wieder *The Work* zu machen. Dann ist es Zeit, deine belastenden Gedanken zu überprüfen. Wenn ich frü-

her dachte: »Ich bin ein Niemand«, dann war das für mich wie ein Messer im Herzen. Heute denke ich: »Ich bin ein Niemand«, und fühle mich dabei einfach beschwingt. Ich kann das *sein*. Tatsächlich *bin* ich das. Danke, Liebling. Das war eine schöne *Work*.

Brian: Danke, Katie.