



The Work von Byron Katie

Methode zur Selbst-/Hilfe in schwierigen Zeiten

Hintergrundinformation für Erwachsene/Eltern

Grundlagen:

1. Deine Gedanken sind nicht Du. Du bist das Bewusstsein, durch das die Gedanken hindurchfließen

Stell dir vor, dass deine Gedanken etwas Externes von dir sind und von irgendwoher zu dir kommen. Wenn du verstanden hast, dass du nicht deine Gedanken bist, dann wirst du auf einmal unabhängig von deinen Gedanken sein. Vielleicht bemerkst du dann auch, dass sich deine *stressigen* Gedanken bei genauerer Untersuchung als *nicht wahr* herausstellen. Dann musst du deine stressigen Gedanken nicht mehr glauben.

2. Reihenfolge: Gedanke → Gefühl → Verhalten → Ergebnis

Byron Katie sagt, es gibt eine Reihenfolge, in der alles geschieht. Wenn du einen Gedanken glaubst, dann fühlst du dich entsprechend, verhältst dich demnach und bekommst das Ergebnis dafür.

Wenn du etwas in deinem Leben verändern willst, dann versuche also nicht, deine Gefühle oder dein Verhalten beeinflussen zu wollen. Fang bei den Gedanken an!

3. Der Verstand sammelt Beweise

Wenn du einen Gedanken glaubst, sammelt der Verstand Beweise dafür und blendet Gegenbeweise aus. Dadurch festigt sich der Gedanke wiederum. Gefühl, Verhalten und Ergebnis festigen sich.

→ Wie wird es sich anfühlen, wenn du deine stressigen Gedanken hinterfragst? Vielleicht öffnet sich dann dein enges Blickfeld. Es kann passieren, dass du dabei eine Sicht auf die Situation entdeckst, die du bisher ausgeblendet hast. Es könnte sein, dass du darin Frieden, Wahrheit und Glück findest.

Was ist The Work?

The Work ist eine einfache und sehr effektive Methode der Gedanken hinterfragung. Dabei gehen wir folgendermaßen vor:

- Wir finden eine stressige Situation und identifizieren den stressigen Gedanken.
- Danach stellen wir Fragen, um den Gedanken zu untersuchen.
- Anschließend drehen wir den Gedanken um (z.B. in sein Gegenteil) und finden Beispiele dafür, wie das Gegenteil wahr sein kann. Das, was der Verstand zuvor ausgeblendet hatte, wird sichtbar.

Diese Untersuchung kann jeder für sich machen oder zu zweit, indem der eine die Fragen stellt und der andere antwortet. Es kann auch eine ganze Gruppe antworten.

Warum biete ich The Work an?

The Work (die Gedankenhinterfragung) ist für mich *das* Werkzeug, *alle* stressigen Gedanken zu überprüfen, unter denen ich leide. Es ist einfach durchzuführen und kann enorm effektiv sein. Ich kann damit *alles* in meinem Leben bearbeiten, das mich belastet. - Dann lässt es mich los.

The Work ist das größte Geschenk, das ich je bekommen habe. Das möchte ich weitergeben. Wie wäre es für dich, wenn du ab sofort nie mehr einen stressigen Gedanken glauben müsstest?

Welche Gedanken kann man untersuchen?

Die schönen Gedanken darfst du behalten. Wir untersuchen nur stressige Gedanken.

Du kannst dazu eine der folgenden Situationen auswählen: eine alte Kindheitserinnerung, ein schwieriger Moment aus naher oder ferner Vergangenheit, eine vorgestellte Situation aus der Vergangenheit (z.B. von dir als Baby, worüber du eine Geschichte gehört hast) oder eine Befürchtung in der Zukunft.

Auch die Bearbeitung von Glaubenssätzen und Traumata ist möglich. Es kann ebenso eine kleine Sache sein, die dich irritiert. - Darin liegen oft große Erkenntnisschätze verborgen.

Welchen Sinn hat das Ganze?

1. Wenn du beginnst dich auf die Fragen einzulassen ohne das Ergebnis vorwegnehmen zu wollen, wenn du die Fragen mit offenem Herzen beantwortest, dann kannst du die belastende Situation danach mit neuen Augen sehen.
2. Wenn du in der Methode geübt bist, wird sich dein Bewusstsein erweitern. Du kannst dann plötzlich bemerken, dass du ein unangenehmes Gefühl hast, während es auftaucht. Dann suchst du nach dem Gedanken dahinter, den du eben hattest. Wenn du auf dieser Stufe angekommen bist, bist du einen riesigen Schritt im Bewusstseinsprozess vorangekommen.
3. Irgendwann entwickelst du ein Bewusstsein für deine Gedanken. Es wird automatisch passieren, dass du den stressigen Gedanken genau dann wahrnimmst, wenn er auftaucht. Du kannst ihn dann direkt hinterfragen, das geht ganz schnell im Kopf. Wenn du soweit bist, dann kannst du in der aktuellen Situation ganz anders reagieren als früher. Alles beginnt bei den Gedanken.

Weiterführende Quellen:

1. The Work of Byron Katie. Eine Einführung: <https://thework.com/wp-content/uploads/2019/02/The-Work-of-Byron-Katie-Little-Book-German.pdf>
2. (Dt.) Verband für The Work mit allen Coaches und Veranstaltungen: <https://www.vtw-the-work.org/>
3. Webseite von Byron Katie: <https://thework.com/sites/de/>