



RALF HESKE

4 FRAGEN, DIE ALLES VERÄNDERN

DAS PRAXISBUCH
ZU *THE WORK*
NACH *BYRON KATIE*

G|U

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Anja Schmidt

Lektorat: Anne Nordmann

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7626-4

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: iStock

Illustrationen: Shutterstock

Fotos: Scott London; Sabine Büttner, sabinebuettnner.de

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7626 10_2020_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Leserservice

Postfach 86 03 13
81630 München
E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*
Telefax: 00800 / 50 12 05 44*
Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

DAS BIETET DIESES BUCH:

DIE METHODE SCHRITT FÜR SCHRITT. The Work lässt sich im Handumdrehen ohne Coach oder Seminar anwenden. Selbstcoaching leichtgemacht!

STRESSENDE GLAUBENSSÄTZE FINDEN. Verschiedene Tools wie Arbeitsblätter, Listen oder Reflexionsübungen helfen, zum Kern unseres Leidens vorzudringen.

VIELE LEBENDIGE FALLBEISPIELE. Typische stressige Alltagssituationen werden untersucht. Das Ergebnis ist häufig ebenso verblüffend wie befreiend.

PROFI-TIPPS . Viele spezifische Fragen, die beim Anwenden der Work auftreten können, werden profund behandelt.

THE WORK FÜR ALLE GROSSEN LEBENSTHEMEN. Alles Wichtige, um tief in ein Thema einzutauchen oder nach und nach das ganze Leben »durchzuworken«.



VORWORT VON BYRON KATIE

Ralf Heskies Buch *4 Fragen, die alles verändern* ist eine ausgezeichnete Anleitung für The Work of Byron Katie. Es bietet dir eine klare Beschreibung, wie und warum The Work funktioniert, sowie hilfreiche Beispiele dafür, wie sich Menschen von ihren selbst auferlegten Einschränkungen befreien und sich ein glückliches Leben schenken – einfach indem sie die Gedanken hinterfragen, die sie unglücklich machen.

Ich war dreiundvierzig, als nach zehn Jahren schwerer Depression und tiefer Verzweiflung mein wirkliches Leben begann. Was ich sah, war, dass mein Leiden das Ergebnis meines Kampfes gegen die Realität war. Ich erkannte, dass ich litt, wenn ich meine Gedanken glaubte, aber dass das Leiden vorbei war, sobald ich ihnen nicht glaubte, und dass dies für jeden Menschen gilt. Freiheit ist so einfach! Leiden ist nur eine Option.

Ich fand eine Freude in mir, die niemals wieder verschwand, nicht für einen einzigen Moment. Es ist eine Freude, die jederzeit in jedem Menschen ist. Wenn du aus Liebe zur Wahrheit heraus deinen Verstand hinterfragst, dann kommt er wieder in Übereinstimmung mit seiner wahren Natur und dein Leben wird immer glücklicher, klarer und freundlicher. Die Work hilft dem leidenden Verstand, seinen Streit mit der Realität zu beenden. Sie hilft uns, uns an den ständigen Wandel anzupassen. Unentwegt geschieht Veränderung, ob uns das gefällt oder nicht. Alles verändert sich, wie es scheint, doch wenn wir an unseren Vorstellungen festhalten, wie diese Veränderung auszusehen hat, fühlt es sich unangenehm an, weil wir keine Kontrolle darüber haben.

Mit The Work betreten wir den Bereich, in dem wir Kontrolle haben: unser Denken. Wir hinterfragen zum Beispiel unsere Gedanken darüber, inwieweit die Welt verrückt geworden zu sein scheint. Und wir sehen, dass die Verrücktheit nie in der Welt war, sondern in uns. Die Welt ist eine Projektion unseres eigenen Denkens. Wenn wir unser Denken verstehen, verstehen wir die Welt und dann lieben und

schätzen wir sie. So finden wir Frieden. Wer wäre ich ohne den Gedanken, dass die Welt verbessert werden muss? Glücklicherweise, wo ich gerade bin: die Frau, die auf einem Stuhl in einer offensichtlich schönen Welt sitzt. Ziemlich einfach. Es ist tatsächlich möglich, ein Leben ohne Leiden und ohne Stress zu führen. Der Weg zur inneren Freiheit beginnt, wenn du erkennst, dass es nicht die Welt ist, die unsere Probleme verursacht – es ist unser Denken über die Welt. Uns macht nicht das unglücklich, was uns passiert – es sind unsere Gedanken darüber. Wenn du das verstehst, ist es, als würdest du aus einem Traum erwachen. Du erkennst, dass dich letztendlich niemand verletzen kann – außer du selbst. Du verstehst, dass du zu 100 Prozent für dein Glück verantwortlich bist und wie du in eine realere, freundlichere Welt hinein aufwachen kannst. Das sind sehr gute Nachrichten. Alle Angst, Wut, Traurigkeit, alle Depression, alle Verbitterung, jeder Wunsch nach der Bestätigung oder Liebe eines anderen, alles, was dich unglücklich macht, es war nur ein Missverständnis. Es war das Ergebnis dessen, dass du Gedanken geglaubt hast, die für dich nicht wahr sind. Diese Gedanken zu identifizieren und sie dann mit den vier Fragen der Work zu überprüfen, hat eine unvorstellbare Kraft – unvorstellbar, bis du es für dich selbst tust. Sobald du anfängst, die Work als tägliche Übung zu nutzen, entdeckst du eine wunderbare Wahrheit: Der natürliche Zustand des Geistes ist Frieden. Dann kommt dir ein stressiger Gedanke in den Sinn, du glaubst ihn und der Frieden scheint zu verschwinden. Die damit verbundenen stressigen Gefühle lassen dich wissen, dass du gegen die Realität ankämpfst, indem du den Gedanken glaubst. So lernst du, unangenehme Gefühle als Tempelglocke zu erleben, die dich freundlich darauf hinweist: Es ist Zeit zu worken. Wenn du den Gedanken hinterfragst und erkennst, was für dich wahr ist und was nicht, wirst du wieder präsent – dir selbst und deinen Mitmenschen gegenüber. Du wirst zum Zuhörer statt zum Richter, ein aufgeschlossener,

weiserer Mensch. Du bemerkst, dass du der Realität deinen Gedanken übergestülpt hattest. Im Lichte dieses Bewusstseins fällt der Gedanke einfach von dir ab. Er verliert seine Macht über dich. Ohne den Gedanken, ohne deine traurige oder angsterfüllte Geschichte bleibt nur das Gewahrsein dessen, was wirklich ist. Ohne deine Geschichte bist du Frieden – bis die nächste stressige Geschichte auftaucht und dich daran erinnert, was noch nicht hinterfragt wurde.

Mit der Zeit wird die Work in dir lebendig: als natürliche wortlose Antwort des Bewusstseins auf aufkommende Gedanken.

Während deiner Praxis beginnst du zu erkennen, dass die Realität gut ist, genau so, wie sie ist. Denn wenn du gegen sie ankämpfst, erlebst du Anspannung und Frustration.

Wenn du aufhörst, dich der Realität zu widersetzen, wird das Handeln einfach, fließend, freundlich und furchtlos.

Ich bin meinem geliebten Freund Ralf Heske sehr dankbar, dass er The Work einem größeren Publikum im deutschsprachigen Raum vorstellt – und hoffentlich auch über alle geografischen Grenzen hinaus. Ich liebe es, dass er persönlich so stark von der Work profitiert hat – und ich hoffe, du wirst das auch tun. Es gibt eine Ursache für das Leiden und einen Weg da heraus. Alles, was es braucht, ist ein Stift, ein Stück Papier und ein offener Geist.

Byron Katie

Ojai, Kalifornien, Juli 2020

Wer weiß, wofür das gut ist?

Es war einmal ein Bauer, der lebte vor langer Zeit glücklich und zufrieden mit seinem einzigen Sohn in einem kleinen, ärmlichen Dorf in China. Ihr beinahe einziger Besitz war ein Pferd, das ihnen half, die Felder zu bestellen und die Ernte einzuholen. Eines Tages lief das Pferd davon und blieb verschwunden. Der Nachbar kam herüber und sagte zu dem Bauern: »Oh, du Armer! Dein Pferd ist weg! Jetzt musst du die ganze Arbeit selbst erledigen. Was für ein Unglück!«

Doch der Bauer meinte nur: »Wer weiß, wofür das gut ist ...«

Einige Zeit später kehrte das Pferd zurück – und mit ihm eine kleine Herde wilder Pferde. Wieder kam der Nachbar herüber und sagte: »Oh, du Glücklicher! Jetzt hast du ein Dutzend Pferde. Du bist der reichste Mann im Ort. Was für ein Glück!«

Doch der Bauer meinte nur: »Wer weiß, wofür das gut ist ...«

Der Sohn des Bauern begann, die wilden Pferde einzureiten. Eines Tages wurde er dabei abgeworfen, flog im hohen Bogen vom Pferd und brach sich ein Bein. Der Nachbar kam herüber und sagte: »Oh, du Armer! Dein Sohn hat sich das Bein gebrochen. Jetzt hast du keinen Helfer mehr. Was für ein Unglück!«

Doch der Bauer meinte nur: »Wer weiß, wofür das gut ist ...«

Eine Woche später kamen die Soldaten des chinesischen Kaisers in den Ort und nahmen alle jungen Männer mit, um in den Krieg zu ziehen. Nur der Sohn des Bauern war für den Krieg ungeeignet und konnte nicht mit – er hatte sich ja das Bein gebrochen. Der Nachbar kam herüber und sagte: »Oh, du Glücklicher! Dein Sohn ist der Einzige, der nicht mit in den Krieg ziehen muss! Was für ein Glück!«

Diese kleine Geschichte, die ich hier frei nacherzählt habe, stammt aus einem Klassiker des Daoismus, dem mehr als 2000 Jahre alten chinesischen Text »Huainanzi«. Sie könnte endlos fortgesetzt werden. Diese Fragen können wir uns aus dieser Geschichte mitnehmen:

Will ich recht behalten mit meinem Urteil über die Dinge?

Oder will ich frei sein?

EINLEITUNG

Wir alle scheinen in unseren Mustern gefangen. Wir handeln nicht frei. Wir agieren aus dem heraus, was wir aus den Erfahrungen unserer Kindheit gemacht haben, und ein bisschen aus dem, was wir seitdem an Erfahrungen hinzugewonnen haben. Damit gäbe es auch kein Problem, wenn sich unsere Reaktionen auf das, was wir erleben, gut anfühlen würden, wenn sie uns und andere unterstützen würden. Aber in sehr vielen Situationen ist unser Reagieren aus den – meist unbewussten – Mustern heraus einfach nicht hilfreich. Es bremst uns, es lähmt uns, es macht uns Stress und nicht selten fügen wir damit uns selbst und anderen Schmerzen zu.

Was aber meinen wir eigentlich, wenn wir von unbewussten Mustern sprechen? Wir können sagen: Sie bilden das Mindset, die Grundeinstellung, die wir uns angeeignet haben, und zwar durch die Gedanken, die wir glauben. Manche dieser Gedanken sind Kerngedanken, es sind Glaubenssätze, die unser Leben ganz maßgeblich bestimmen. Meist sind sie sehr alt, etliche haben wir sogar von früheren Generationen übernommen. Oder vielleicht haben wir als Vierjährige erlebt, dass wir nicht geliebt werden, wenn wir etwas Bestimmtes tun. Daraus haben wir dann eine grundsätzliche Lebenseinstellung geschmiedet, nach der wir uns in all unserem Denken und Handeln richten: »Ich werde nur geliebt, wenn ich anders bin. Ich muss auf eine bestimmte Weise handeln oder sein, um von den anderen gemocht zu werden.« Darunter liegt die Grundeinstellung: »So, wie ich bin, bin ich nicht gut genug.« Solche Glaubenssätze prägen unser Lebensgefühl. Und so ist es kein Wunder, dass wir uns nie so gut fühlen, wie wir uns ohne solche Konzepte fühlen könnten. All unser Leiden wird verursacht durch die Konzepte, die wir glauben.

Unser Verstand sucht fortwährend nach Beweisen, die diese Grundhaltung bestätigen. Alles, was wir erleben, sieht er durch den Filter dieser Einstellung, die sich schon in unseren ganz frühen Lebensjahren festgesetzt hat. So gräbt sich diese Idee von uns selbst, den anderen und dem Leben immer tiefer in uns ein und färbt alles, was uns begegnet – bis wir beginnen, unsere Gedanken zu hinterfragen. Bis wir bemerken, dass wir uns und die Welt auf ganz andere Weise sehen können. Bis wir uns selbst befreien – und dadurch glücklich leben können.

»WIR LEIDEN NUR DANN, WENN WIR EINEN GEDANKEN GLAUBEN. WIR LEIDEN NICHT, WENN WIR DEN GEDANKEN NICHT GLAUBEN.« BYRON KATIE

Für diese Befreiung kenne ich keinen besseren Weg als The Work nach Byron Katie. The Work, das ist eine einfache Methode, die eigenen Gedanken zu überprüfen. Sie besteht aus vier Fragen und Umkehrungen – und in unseren Antworten darauf finden wir den Frieden, nach dem wir ein Leben lang gesucht haben. The Work ist dabei so einfach, dass jeder Mensch sie für sich lernen und nutzen kann. Wenn wir all das, was uns einschränkt, quält und kleinhält, nicht mehr glauben würden, wären wir frei. Wir würden beginnen, das Leben, uns selbst und die Begegnungen mit anderen mehr zu genießen. Unsere Begegnungen könnten ein Genuss auf Augenhöhe sein. Wir wären unseren Ängsten, unseren Sorgen und den uns beschränkenden Glaubenssätzen nicht mehr ausgeliefert. Das ganze Leben wird zu einem schönen Spiel – und The Work ist das Instrument, mit dessen Hilfe du genau das erleben kannst. Viele der Dinge, die uns das Leben so schwer machen, die in uns Ängste oder Wut, Traurigkeit, Trauer oder Scham hervorrufen oder für die wir uns schuldig fühlen, beruhen letztlich auf Missverständnissen. The Work ermöglicht uns,

diese Missverständnisse zu erkennen, sie aufzulösen und uns dadurch von den emotionalen Auswirkungen dieser Missverständnisse zu befreien. So werden wir freier im Geist, freier in unseren Gefühlen und dadurch auch freier in unserem Tun. Wir können immer mehr so handeln, wie wir wirklich handeln wollen. Wir können immer mehr so sein, wie wir wirklich sein wollen. Das ist ein unermesslich großes Geschenk! Wir kommen immer mehr in die Lage, uns die Lebensumstände zu erschaffen, die zu uns passen, die uns guttun und die uns unterstützen. Oft kommen diese Lebensumstände sogar einfach von ganz allein zu uns, wenn wir unsere Gedanken nicht mehr automatisch glauben, sondern sie hinterfragen.

*DAS LEBEN KANN SO VIEL LEICHTER UND SCHÖNER SEIN,
WENN WIR NICHT MEHR GLAUBEN, DASS MIT UNS ETWAS
NICHT STIMMEN WÜRD, DASS WIR NICHT GUT GENUG
SEIEN, DASS WIR SO, WIE WIR SIND, NICHT GELIEBT
WÜRDEN.*

UNTERWEGS ZU DIR SELBST

Dieses Buch zeigt dir den Weg zu deinem wahren Selbst. Es zeigt, wie du die Freiheit, die du bist, mehr und mehr entdeckst. Den Frieden, der du bist. Die Liebe, die du bist. Manchmal sieht es so aus, als wenn The Work einfach eine Coachingmethode wäre, die uns dabei hilft, eine bessere Partnerschaft zu leben oder beispielsweise in unserem beruflichen Umfeld, mit unseren Kindern oder mit uns selbst besser klarzukommen. Aber letztlich geht es um Freiheit, um Wahrheit und um Liebe.

The Work nach Byron Katie ist eine Möglichkeit, mit dem, was nicht funktioniert und was stressig ist, auf ganz neue Weise umzugehen. Was auch immer dich belastet, du kannst dich auf die Suche nach den Gedanken machen, die

dieses Leid hervorrufen. Denn immer sind es Gedanken, die uns leiden lassen und die uns in Situationen verstricken, die schmerzvoll sind. Wenn du diese ursächlichen Gedanken überprüfst, erlebst du, wie du immer freier wirst. Du entdeckst einen völlig anderen Blickwinkel und neue Handlungsmöglichkeiten. Bereits mit deiner allerersten Work beginnst du, dein Leben aufzuräumen und im allerbesten Sinne umzuwandeln. Du kommst bei dir selbst an, dort, wo deine Freude, deine Liebe und deine wahre Kraft zu Hause sind. Du bekommst direkten Zugang zu dem tiefen inneren Wissen, was immer schon in dir verborgen war.

The Work ist ein Weg

Eine einzige The-Work-Sitzung kann manchmal das ganze Leben verändern und uns völlig verwandeln. Doch oft gibt das Leben uns immer neue Chancen, uns weiterzuentwickeln. Es stellt uns immer neue Herausforderungen. Es holt in uns all die Glaubenssätze und die Gedanken hervor, die uns nach wie vor Stress und Leid bescheren. Wenn du die Work kennst, dann ist dies stets eine Einladung, deine Stress verursachenden Gedanken zu hinterfragen.

Es braucht diese Wiederholungen, damit sich neue Verschaltungen im Gehirn dauerhaft aufbauen können. Daher nutzen viele die Work als eine regelmäßige Praxis; sie wird zu einer schönen Angewohnheit. Nach und nach gibt es dann immer weniger, was uns einschränken oder nerven kann oder was uns in einen leidvollen Zustand versetzt. In diesem Buch erfährst du alles, was du brauchst, um deinen Weg mit The Work gehen zu können. Ich werde dir diese Methode Schritt für Schritt vorstellen. So kannst du schnell loslegen und deine eigenen Erfahrungen damit machen. Schon nach den ersten beiden Kapiteln hast du eigentlich alles, was du zum Worken benötigst. Im weiteren Verlauf des Buches stelle ich dir vielfältige Werkzeuge,

Kniffe und Übungen vor, mit denen du immer intensiver und wirkungsvoller mit The Work arbeiten kannst.

»THE WORK ERLAUBT DIR, SO WEIT ZU GEHEN, WIE DU ZU GEHEN BEREIT BIST.« BYRON KATIE

The Work in ihrer Einfachheit und Vielfalt wurde von Byron Katie entdeckt und in Tausenden von Seminaren und Coachings und auch in der Selbstbegleitung von unzähligen Menschen weltweit erprobt. Zum Teil wurden die entsprechenden Übungen von mir innerhalb der letzten zwanzig Jahre weiterentwickelt oder auch neu kreiert. Sie alle entstammen der Begeisterung für diesen genial einfachen Weg der Selbstbefragung, der ein Weg des Friedens und der Liebe ist.

VIELLEICHT DIE SCHÖNSTE FORM VON »ARBEIT«

Ich wünsche dir viel Freude auf deinem Weg mit The Work und viele gute und befreiende Erkenntnisse. Ich weiß, dass ein solcher Weg nicht immer nur angenehm ist, sondern dass es manchmal auch erschreckend sein kann zu erkennen, was wir uns und anderen angetan haben, indem wir unbewusst und unschuldigerweise unsere Gedanken geglaubt haben. Letztlich ist The Work aber immer ein Weg, das Leben zu genießen.

Mir fiel es anfangs eher leicht, ganze Brocken an Belastendem wegzuräumen und mich immer unbeschwerter und besser zu fühlen. Zeitweise habe ich mich gefragt, wieso Byron Katie es eigentlich The Work, also »die Arbeit« genannt hat. Oft geschieht die Transformation so leicht und so einfach. Doch bei bestimmten Themen fühlte es sich auch wirklich wie »Arbeit« an, den Weg heraus aus meinem inneren Gefängnis zu finden.

Später verstand ich, dass es für Katie in den ersten Jahren, nachdem sie die Work entdeckt hatte, vor allem darum ging, ihre Gedanken zu überprüfen, um frei vom Leiden zu bleiben. Das war eine tagtäglich zu verrichtende Arbeit, sozusagen ihr neuer Job. Und auch für mich war es so, dass The Work – neben dem Entdecken der Stille in mir, die auch mein Worken geprägt hat – zum Wichtigsten wurde, was ich tun konnte, für mich selbst und für mein Umfeld.

Unser eigener Weg mit The Work ist immer auch ein Beitrag, den wir für ein besseres Leben auf diesem Planeten leisten können. Es ist unser Weg nach innen, der auch das scheinbare Außen wandelt. Ich danke dir für dein Interesse, dein Leben und deine Welt ein wenig freier und liebevoller werden zu lassen – dadurch, dass du dich um deine Gedanken kümmerst.

In Liebe, Ralf

ZUR EINSTIMMUNG

Mit diesem Buch lade ich dich dazu ein, dir zu erlauben, neugierig zu sein und etwas völlig Neues in dir selbst zu entdecken. Eine völlig neue Sicht auf das Leben. Eine bislang ungeahnte Nähe zu dir selbst. Eine unumstößliche Zuversicht. Ein weit offenes Herz voller Liebe für dich, für andere und für das Leben. Bist du bereit dafür?

Ich lade dich ein, dabei spielerisch zu sein, sanft und freundlich dir selbst gegenüber. Wir alle waren schon lange genug hart gegen uns selbst. Und hat das funktioniert?

Wenn nicht, dann könntest du es jetzt einmal ganz anders angehen. Auf eine vollkommen neue Weise.

»Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten«, soll Albert Einstein gesagt haben. Trau dich, etwas Neues auszuprobieren – und erkunde einen Weg für dich, der schon so viele vor dir in die Freiheit geführt hat.



WAS IST THE WORK?

*Würdest du dein Leben gern mit mehr Freude
genießen?*

*Würdest du dich gern mehr mit anderen verbunden
fühlen?*

*Würdest du dich gern gut fühlen mit dir selbst, so
wie du bist?*

Ja?

Dann herzlich willkommen bei The Work.

»DU BIST NICHT GUT GENUG.« IST DAS WAHR?

Wenn ich Menschen mithilfe der Work begleite, steckt hinter ihren Themen häufig ein Glaubenssatz wie: »Ich bin nicht gut genug.« Hier skizziere ich dir an diesem Beispiel eine mögliche Work.

Eine Klientin, nennen wir sie Angelika, hatte bereits einige Erfahrung mit The Work und bat mich, sie bei einem für sie aufreibenden Thema zu begleiten. Sie war relativ frisch in einer Partnerschaft und hatte Angst, ihren neuen Partner wieder zu verlieren. Schon oft war sie verlassen worden und sie befürchtete, dass ihr das auch bei ihrem aktuellen Partner wieder passieren würde.

Ich fragte sie, in welcher Situation diese Befürchtung aufgetreten sei. Angelika überlegte kurz und erzählte dann Folgendes: »Letztes Wochenende habe ich Martin vorgeschlagen, zusammen spazieren zu gehen. Aber er wollte nicht. Seine Reaktion hat mich gelähmt, ich habe mich ganz elend gefühlt. Ich habe mich dann gefragt, was dieses Gefühl ausgelöst haben könnte – und bemerkte, wie wertlos ich mich fühlte. Ich fühlte mich nicht gut genug, um eine erfüllte Beziehung zu haben. Ziemlich übertrieben, oder?«

Ich antwortete: »Es hilft ja nicht, das zu bewerten. Du hast dich so gefühlt, wie du dich gefühlt hast – und du hast bereits die Chance genutzt, dich zu fragen, was diese Gefühle ausgelöst haben könnte. Das ist ja nie die Situation an sich, sondern immer das, was wir über die Situation glauben. Und du hast schon Gedanken genannt, die dich in der Situation gequält haben. Diese können wir uns nun mit der Work genauer anschauen.« Dafür gäbe es verschiedene Möglichkeiten, doch ich möchte es bei diesem ersten

Beispiel ganz einfach halten. Ich fragte Angelika also: »In dieser Situation, die du beschrieben hast, welche Gedanken hast du da möglicherweise geglaubt?«

»Am stärksten war das ›Ich bin nicht gut genug‹. Ja, das hat mich wirklich getroffen.«

Ich bin nicht gut genug – durch diesen Gedanken begleitete ich Angelika nun mit der Work. Zur Einstimmung sagte ich zu ihr: »The Work ist ein meditativer Prozess. Ich werde dir ein paar Fragen stellen und ich lade dich ein, die jeweilige Frage zu hören, sie wörtlich zu nehmen, innezuhalten und zu bemerken, welche Antwort in dir auftaucht. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Vertraue einfach der Antwort, die sich in dir zeigt.«

Ich lud Angelika ein, ihre Augen zu schließen (das kann den inneren Prozess erleichtern) und sich noch einmal ganz und gar in die Situation mit Martin hineinzusetzen: »Es ist Wochenende, die Sonne scheint, Martin sitzt am Tisch, du kommst ins Wohnzimmer hinein und fragst ihn, ob er mit dir spazieren gehen will. Er sagt Nein.« Angelika begab sich innerlich in diese Situation und beantwortete dann die Fragen, die ich ihr stellte, aus dieser konkreten Situation im Wohnzimmer heraus. Ich stellte ihr die erste Frage der Work: »In dieser Situation: Du bist nicht gut genug – **ist das wahr?**«

Angelika spürte der Frage nach, ich ließ ihr Zeit dafür.

Schließlich hörte ich von ihr ein leises Ja.

Ich fragte weiter: »In deiner Situation: Du bist nicht gut genug – **kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?**«

Wieder ließ sie sich Zeit, um ihre Antwort zu bemerken.

Schließlich schüttelte sie den Kopf: »Nein.« Sie wirkte ein wenig erleichtert.

*DIE FRAGEN EINS UND ZWEI BEANTWORTEN WIR NUR MIT
JA ODER NEIN.*

Ich stellte die dritte Frage: »In deiner Situation im Wohnzimmer – **wie reagierst du, was passiert, wenn du den Gedanken glaubst** ›Du bist nicht gut genug‹?«

Aus Angelika sprudelte es hervor: »Ich sinke in mich zusammen, meine Schultern hängen, ich atme nur ganz flach. Ich fühle mich schwer und traurig. Da ist eine riesige Traurigkeit in mir. Ich fühle mich einsam und verloren. Gelähmt. Ich versinke in diesem Loch aus Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit. Ich bin überzeugt, dass es niemals besser werden wird. Niemand wird jemals bei mir bleiben ... Ich merke gerade, dass ich Martin gar nicht richtig wahrnehme, weil ich so in meinem Ärger und in meiner Trauer versunken bin. Ich bin auch wütend auf ihn. Ich fühle mich abgelehnt – und so abhängig von ihm ... Ich könnte die Tür zuknallen und wegrennen – und zugleich wünsche ich mir seine Nähe. Ich fühle mich so bedürftig ... Das fühlt sich alles so scheußlich an.«

Ich hätte Angelika jetzt noch eine der Unterfragen stellen können, die du weiter hinten in diesem Buch kennenlernen wirst. Sie hatte jedoch die dritte Frage schon umfassend beantwortet – und war dabei auch mit ihren Gefühlen verbunden. Also ging ich weiter zur vierten Frage:

»In der gleichen Situation im Wohnzimmer: Einfach mal angenommen, der Gedanke ›Du bist nicht gut genug‹ hätte gar nicht auftauchen können – **wer wärest du ohne diesen Gedanken?**«

Angelika wurde ganz still. Sie hatte die Augen immer noch geschlossen. Über ihr Gesicht ging ein feines Lächeln. Sie atmete tief und berichtete dann: »Ich wäre innerlich viel ruhiger. Freier. Ich würde mich spüren. Eben bei der dritten Frage schien es mich gar nicht mehr zu geben. Jetzt tauche ich wieder auf. Es wäre okay. Da ist kein Drama mehr ... Irgendwie taucht auch Martin wieder auf. Ohne diesen Gedanken nehme ich ihn überhaupt erst richtig wahr. Ich kann sehen, dass er da irgendwas an seiner Kamera bastelt und da völlig drin aufgeht ... Es hat nichts mit mir zu tun,

dass er nicht spazieren gehen will, er will einfach weiterbasteln. Ich bin frei. Ich beginne mich zu fragen, was ich denn jetzt gern machen möchte ... Ich spüre wieder meine Liebe zu ihm. Ich fühle mich beschwingt. Ich kann meine Lebenslust wieder spüren.«

Ich ließ Angelika noch etwas Zeit zum Nachspüren. Dann ging ich zum nächsten Schritt: »**Welche Umkehrung findest du** für den Satz: Ich bin nicht gut genug?«

»Ich *bin* gut genug.« Auch hier lud ich sie wieder ein, sich selbst in ihrer Situation im Wohnzimmer zu spüren, jetzt mit dieser Umkehrung. Nach einiger Zeit fragte ich sie: »Du bist gut genug – wie könnte das möglicherweise wahr sein in deiner Situation mit Martin im Wohnzimmer?«

»Es ist wahr, weil sein Nein nichts mit mir zu tun hat. Er war einfach nur beschäftigt ... Außerdem ist es für mich wahr, weil ich so deutlich spüren kann, dass mein Selbstwert nur von meiner Meinung über mich abhängt. Ich lebe mein Leben – und wenn ich glaube, ich sei nicht gut genug, dann fühlt es sich auch so an. Und wenn das Gleiche geschieht und ich das nicht glaube, dann ist es gar keine Frage, ob ich gut genug bin oder nicht. Dann bin ich es einfach.«

»Das sind zwei Beispiele für deine Umkehrung. Findest du vielleicht noch eines? Du bist gut genug – wie könnte das noch wahr sein?«

Angelika spürte eine Weile nach. Dann sagte sie: »Ich kann das gerade gar nicht richtig in Worte fassen. Da taucht so ein Gefühl in mir auf, dass es gar nicht um gut genug oder nicht gut genug geht. Ich bin einfach – und das ist immer gut genug.« Das berührte sie tief. Dann fragte ich sie:

»Findest du noch eine weitere Umkehrung?« Da sie bereits Erfahrung mit der Work hatte, kam sie gleich auf: »»*Mein Denken über mich* ist nicht gut genug« ... Ja, das kann ich finden.« Sie fing an zu lachen. »Das Einzige, woran ich in der Situation mit Martin leide, ist mein Denken, sind meine Urteile darüber, was es bedeutet, dass er nicht mit mir spazieren gehen will. Eigentlich ist alles gut so, wie es ist,

aber wenn mein bewertendes Denken aktiv wird, dann taucht damit der ganze Schmerz auf.«

»Gibt es noch eine Umkehrung für dich?«

»Ich bin nicht *schlecht* genug.« Angelika lachte wieder. »Ja, das stimmt auch! Es erscheint mir jetzt völlig unsinnig, dass Martin in dieser Situation irgendwie gegen mich war. So schlecht bin ich einfach nicht. Ja, diese Umkehrung fühlt sich auch richtig an für mich.«

Angelika wirkte jetzt, im Vergleich zum Anfang unserer Sitzung, völlig verändert. Viel leichter, offener, voller Freude und Selbstbewusstsein. Zum Abschluss unserer etwa halbstündigen Sitzung fragte ich sie: »Was nimmst du mit aus dieser Work?«

Sie schloss wieder ihre Augen. Dann sagte sie: »Ich nehme vor allem mit, dass ich immer dann, wenn ich denke, nicht gut genug zu sein, die Realität aus den Augen verloren habe. Wenn ich in der Situation mit Martin ihn wirklich wahrgenommen hätte, dann hätte ich das gar nicht denken können. Ich nehme mit, dass ich gern lernen möchte, immer dann, wenn ich mich schlecht fühle, noch einmal genau hinzuschauen und mich zu fragen: Ist es wirklich so, wie ich denke? Und ich nehme auch mit, dass ich abgesehen von meinem Denken immer schon gut genug bin – einfach weil ich bin.«

WOBEI HILFT DIR THE WORK?

Wie können vier einfache Fragen das ganze Leben verändern? Wie kann es sein, dass wir, indem wir unsere Gedanken hinterfragen, die ganze Welt um uns herum verwandeln? Und was braucht es, um diesen Weg zur Freiheit zu gehen?

The Work kann dir innere Freude, Freiheit und Verbundenheit ermöglichen, wo vorher Enge, Stress und Trennung waren. Wir sind glücklich, wenn wir die Realität so annehmen, wie sie ist, wenn wir lieben, was ist. Und wir fühlen uns schlecht – oder zumindest nicht so gut, wie es möglich wäre –, wenn wir die Realität anders haben wollen, als sie ist, wenn wir also innerlich dagegen ankämpfen. Dieser Kampf dagegen ist bei den meisten Menschen allerdings das, womit sich der Verstand größtenteils beschäftigt. Und das hat enorme Auswirkungen auf unser Wohlbefinden.

Außerdem sind wir mit unseren Gedanken sehr oft in der Zukunft. Wir ängstigen uns selbst, weil wir unsere Befürchtungen auf eine vorgestellte Zukunft projizieren. Wir sind wie das kleine Kind, das sich vor dem Monster unter dem Bett fürchtet. Mit The Work machen wir das Licht an: Wir schauen nach und sehen, dass es da gar kein Monster gibt.

Vielleicht kennst du dieses bekannte Gebet: »Gott, gib mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.« Diese Gelassenheit, diesen Mut, diese Weisheit können wir in uns selbst entdecken, wenn wir die Work anwenden.

THE WORK EIGNET SICH FÜR JEDES THEMA

Da The Work an der Wurzel des Leidens ansetzt, nämlich in dem Moment, in dem ein Gedanke auftaucht und geglaubt wird, ist es möglich, diesen Prozess auf alle Zustände anzuwenden, mit denen es uns nicht gut geht. Wenn wir die Work häufiger anwenden, kann uns das eine unerschütterliche Zuversicht verleihen, weil wir wissen: Was auch immer geschieht, wir können mit diesem Werkzeug unseren inneren Frieden wiederfinden.

Hier sind einige Beispiele für Anwendungsmöglichkeiten: Wir können mit The Work

- Stress in Beziehungen zu anderen Menschen auflösen.
- uns selbst so annehmen und lieben, wie wir sind.
- unseren Körper so annehmen und lieben, wie er ist (und uns selbst und dem Körper damit Gutes tun).
- belastende Ereignisse aus der Vergangenheit klären.
- freier werden von Wut und Trauer, von Scham- und Schuldgefühlen.
- Befürchtungen auflösen.
- innere Zwänge lockern oder auflösen.
- ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln.
- unsere Schüchternheit überwinden.
- einschränkende Glaubenssätze über uns, über andere und über die Welt auflösen.
- in einen Zustand kommen, in dem wir spüren, dass uns ganz viel möglich ist.
- immer mehr aus dem gegenwärtigen Moment heraus leben.

The Work kann unsere Lebensqualität innerhalb recht kurzer Zeit drastisch verbessern. Viele berichten davon, wie sich Beziehungen, die vorher immer wieder schmerzvoll waren, wunderschön entwickelten. Einige nahmen den Kontakt zu

ihren Eltern wieder auf – und waren extrem dankbar für diese neu gewonnene Verbundenheit. Wieder andere hörten auf, mit ihrem Körper zu hadern, oder fühlten sich freier von Schuld, Scham, Ängsten und Unzufriedenheit. Sie begannen, sich selbst zu schätzen und zu lieben und das Leben immer mehr zu genießen. Grundlose Glücksgefühle, Dankbarkeit für das, was ist, und Lebenslust erfüllen mehr und mehr ihr Leben. The Work wurde so für unzählige Menschen zu einem Weg zu innerem Frieden und neuer Lebenslust.

UNSERE WAHRE NATUR

Wir alle leben zunächst in Geschichten. In den Geschichten, die wir uns über all die Ereignisse und Menschen in unserem Leben erzählen. Diese Geschichten verursachen häufig viel Leid – weil wir sie für wahr halten. Und viele nehmen ihre Geschichten mit ins Grab. Doch ohne diese Geschichten sind wir vollkommen frei. Es ist schwer zu beschreiben, doch mit The Work lässt es sich direkt erleben: Ohne Geschichten ruhen wir in uns, sind voller Liebe und unser Frieden breitet sich über unsere gesamte Welt aus. Alles verändert sich, wenn wir unsere Geschichten, die wir der Realität übergestülpt haben, hinterfragen. So ist The Work der ideale Weg zur Freiheit – zur Freiheit von unseren Beurteilungen, Einschätzungen, Meinungen und Ideen über uns selbst und über die Welt, die zuvor unser ganzes Lebensgefühl prägten. Unser Verstand kann nicht fassen, was wir wirklich sind, da es weit über seine Begrenztheit hinausgeht. Wenn wir im Kontakt mit unserer wahren Natur sind, dann spiegelt es sich in unserer menschlichen Form als eine angenehme Empfindung wider, die mit Adjektiven beschrieben werden kann wie: frei, glücklich, liebevoll, entspannt, freudvoll, verbunden. Wenn wir uns nicht so fühlen, sondern gestresst sind, frustriert, ängstlich, ärgerlich, wütend, dann ist das ein Zeichen dafür, dass wir einen Gedanken glauben, der diesen

Stress verursacht. Jeder stressige Gedanke will entweder die Realität anders haben, als sie ist, oder glaubt, dass in der Zukunft etwas Schlimmes geschehen könnte. Wenn wir diese Gedanken glauben, verdecken sie unsere wahre liebevolle Natur. Wenn wir diese Gedanken glauben, verursacht das Stress. Und wenn wir diese Gedanken nicht glauben, fühlen wir uns weit und sind erfüllt von Frieden und Liebe.

LEICHEN IM KELLER

Solange wir Leichen im Keller haben, können wir nicht frei leben. Wir können nicht wirklich unbeschwert sein und es wird uns auch nicht gelingen, dorthin zu gelangen, wo wir in unserem Leben wirklich sein wollen. Das Ungelöste in uns, das, was wir nicht wahrhaben und uns nicht anschauen wollen, was wir mit großem Energieaufwand zu unterdrücken versuchen, es begleitet uns auf Schritt und Tritt. Wir schleppen es in jede unserer Lebenssituationen mit hinein. Diese Leichen anzuschauen, das ist unsere Chance auf Befreiung.

»MIT THE WORK KANN MAN TATSÄCHLICH DIE VERGANGENHEIT VERÄNDERN. ICH SEHE MEINE KINDHEIT HEUTE VÖLLIG ANDERS. SIE WAR ANDERS, ALS ICH LANGE GLAUBTE.« EINE SEMINARTEILNEHMERIN

Das Paradoxe bei The Work ist, dass wir auf diesem Weg erkennen, dass es in unserem Keller gar keine Leichen gibt und nie welche gegeben hat.

Doch solange wir nicht hinschauen, sind sie scheinbar da und beeinträchtigen unser Leben. Wenn wir wirklich frei sein wollen, dann müssen wir uns dem stellen, was wir versucht haben zu verdrängen. Dafür ist The Work das ideale Werkzeug.

Wie die Schalen einer Zwiebel fallen nach und nach die schmerzhaften Vorstellungen von uns ab, mit jeder Work eine Schicht mehr. Wir kommen immer mehr bei uns selbst an, in unserem Kern, der Frieden und Liebe, Verbundenheit und Freiheit ist. Ein solcher Weg ist nicht immer leicht zu gehen. Doch in jeder einzelnen Work gehen wir mit der dritten Frage durch den Schmerz und finden dann in der vierten Frage die Erlösung. Trotz mancher schmerzhafter Momente wird der Weg mit The Work von vielen Menschen als wunderschön beschrieben.

IM JETZT ANKOMMEN

Im jetzigen Moment gibt es keine Probleme. Der Verstand allerdings liebt es, Probleme zu erschaffen, weil er es liebt, sie zu lösen. Wenn er keine Probleme hat, die er lösen kann, dann hat er nichts zu tun. Er fühlt sich nutzlos und befürchtet, sich womöglich aufzulösen. Also hält er immer Ausschau: Wo ist ein Problem? Wo könnte es eins geben? Wo kann ich eins erschaffen? Es braucht solche gedanklichen Aktivitäten für jede Art von Problem. Es braucht dafür Vergangenheit oder Zukunft. Wenn wir ganz im Jetzt sind, dann ruht der Verstand und damit gibt es auch keine Probleme. Auch darum wird in spirituellen Lehren die Gegenwärtigkeit als so bedeutsam hervorgehoben.

Solange unser Verstand durch die ganzen Probleme und Geschichten verwirrt ist, ist es allerdings kaum möglich, gegenwärtig zu sein. Der Großteil unserer Aufmerksamkeit ist dann auf das Denken ausgerichtet. Mit der Ausrichtung auf den Verstand werden wir eine wirkliche Lösung aber nie finden.

Durch das Hinterfragen der Gedanken mit der Work werden wir freier von unserem Denken und dadurch freier von Vergangenheit und Zukunft. So können wir in der Gegenwart ankommen.