

RALF GIESEN
Beziehungsprobleme gibt es nicht



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Viele Menschen glauben, sie hätten ein Beziehungsproblem. Oft leiden sie unter enormem Stress deswegen. Doch alles, woraus ein Beziehungsproblem bestehen kann, basiert auf unseren Überzeugungen und Glaubenssätzen. Deshalb ist es selten aussichtsreich, vom Partner oder der Partnerin die erlösende Änderung zu erwarten. Viel mehr kommt in Bewegung, wenn wir unsere eigenen Gedanken und Urteile hinterfragen. Byron Katies THE WORK bietet hierfür das ideale Werkzeug. Ralf Giesen zeigt, wie Sie Ihrem »Beziehungsproblem« mit THE WORK zu Leibe rücken und neue Türen im eigenen Verstand, neue Tore im Herzen öffnen.

Autor

Ralf Giesen, Jahrgang 1965, ist Lehrer, Certified Facilitator (ITW), Lehrcoach (vtw), NLP-Lehrtrainer, sowie Gründer und Leiter des Instituts für angewandte Positive Psychologie (ifapp) mit Sitz in Berlin und auf Mallorca. Seit 1997 arbeitet er als Trainer und Coach. 2003 lernte er Byron Katies THE WORK kennen und unterstützte sie 2007 in Kalifornien bei der Gründung des Institute for THE WORK (ITW). Er ist Vorstandsvorsitzender des Verbands für THE WORK of Byron Katie (vtw) und lebt auf Mallorca.

Ralf Giesen

Beziehungsprobleme gibt es nicht

Mit THE WORK zur
glücklichen Partnerschaft

Nachwort von Byron Katie

GOLDMANN



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Pamo House liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage

Originalausgabe März 2015
© 2015 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Lektorat: Judith Mark, Freiburg
cc · Herstellung: cb
Satz: Fotosatz Amann, Memmingen
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-22084-7

www.goldmann-verlag.de

Für Herbert, Hannelore und Chris

Inhalt

Einführung.....	11
1. Irrwege und Auswege.....	20
Das Ende des Schmetterlingseffekts.....	22
Mein Partner ärgert mich, macht mich traurig oder wütend.....	29
Typische »Beziehungsthemen«	33
2. Standortbestimmung	35
Ich bin – also denke ich	41
Das Leben ist wie eine Reihe von Perlen auf einer Schnur	51
Unsere Gefühle regulieren wir selbst	57
3. Erste Schritte.....	60
Achtsam die eigenen Gedanken wahrnehmen	60
Kontinuierlich die eigenen Gedanken aufschreiben.....	68
Mit The Work stressvolle Gedanken untersuchen.....	71

4. Vier Fragen und die Umkehrungen	73
Frage 1: Ist das wahr?	74
Frage 2: Können Sie absolut sicher sein, dass das wahr ist?	76
Frage 3: Wie reagieren Sie, was passiert, wenn Sie diesen Gedanken glauben?	77
Frage 4: Wer wären Sie ohne den Gedanken?	78
Die Umkehrungen	81
Die Untersuchung	90
5. Meilensteine	93
Das Arbeitsblatt »Urteile über deinen Nächsten«	95
Das Arbeitsblatt ausfüllen	96
Das Arbeitsblatt bearbeiten	108
Nachklang	129
Zusammenfassung	149
6. Gedanken über mich selbst, Gott und die Welt	158
Stress mit mir selbst	158
Stress mit dem eigenen Körper	172
Gedanken über Männer oder Frauen	176
Stress mit Gott und der Welt	179
7. Sorgen und Befürchtungen	182
Was ist das Schlimmste daran?	194
Wie wäre es das Beste, das mir passieren kann?	200
Wie kann ich das heute schon leben?	201
Sie sind an der Reihe	202
8. Der Partner workt – oder nicht	206
»Mein Partner sollte worken!«	207

»Mein Partner will worken!«	213
Worken mit dem Partner = Partnerwork.....	214
Wenn Sie ein wenig Übung haben.....	220
»Wie gut, dass mein Partner nicht workt!«.....	222
Sie brauchen nichts von Ihrem Partner, Sie brauchen nicht einmal einen Partner	224
Trennung und Tod	231
9. Wenn es schwierig wird.....	234
In der Ruhe liegt die Kraft.	235
Verteidigung ist Krieg, Rückzug auch und Angriff sowieso	237
Die »Materialsammlung«.....	244
Begleiten und begleitet werden	246
Liste der Arbeitsmaterialien.....	249
Die Unterfragen zur Frage 3: »Wie reagierst du, wenn du das glaubst?«.....	251
Keine Ahnung, wer ich ohne den Gedanken wäre.....	257
Die Umkehrungen	260
Worken ohne Absicht und ohne Ziel.....	266
10. Byron Katie, The Work und gute Aussichten	268
The Work früher und heute	274
Gute Aussichten!.....	278
Intensität anstelle von Drama.....	282
Nachwort von Byron Katie	285

Einführung

Einen mehrmonatigen Vorlauf und eine gute Planung hatte es gebraucht, um eine vorübergehende Auszeit von meiner Tätigkeit als Seminarleiter zu organisieren. Als Aufenthaltsort wählte ich Barcelona. Dass viele der Einwohner es vorziehen, den heißesten Monat des Jahres an einem der nahen Strände zu verbringen, und dass die Touristen um diese Jahreszeit gar nicht erst kommen, machte es leichter, ein schönes Apartment für den August 2005 zu finden: der perfekte Rückzugsort mit herrlicher Dachterrasse und Blick über die Stadt. Bestens geeignet, um einerseits in Ruhe schreiben zu können und andererseits die Gelegenheit zu haben, mich zwischendurch ins städtische Getümmel zu stürzen, von dem es auch im August noch immer genug gab.

Mein Ziel für diesen Aufenthalt: die Erkenntnisse, die ich in meinen vielen Fortbildungen und Seminaren und vor allem bei der Arbeit mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zum Thema Beziehungen gewonnen hatte, in einem Buch

festzuhalten. Dieser Schatz an Erfahrungen erschien mir so reichhaltig, dass ich es kaum abwarten konnte, ihn mit anderen zu teilen.

Das Projekt startete großartig. Die Struktur des Buches hatte ich im Kopf. Das Schreiben entlang dieses roten Fadens brachte Spaß, und ich machte täglich gute Fortschritte. Was dazwischenkam, war Chris. Ihn kennenzulernen war mir als Single allein in Barcelona zunächst eine willkommene Abwechslung. Doch je öfter wir uns sahen, desto mehr geriet das Buch in den Hintergrund.

Rückblickend betrachtet löst die Erinnerung an diesen Monat in Barcelona großes Schmunzeln und vor allem Dankbarkeit in mir aus. Im Nachhinein verstehe ich, dass ich zuerst mit dem Menschen zusammenkommen sollte, mit dem ich all die guten Ideen ausprobieren und in die Tat umsetzen konnte, bevor ich meine Erkenntnisse und Erfahrungen in einem Buch veröffentlichen würde.

Doch drehen wir die Uhr zunächst noch ein paar Jahre weiter zurück. Vor allem in meinen Zwanzigern war ich in Beziehungen nie wirklich zur Ruhe gekommen. An Intensität gab es keinen Mangel. Von himmelhochjauchzend bis zu Tode betrübt war alles dabei, manchmal im Laufe eines Monats oder einer Woche, und wenn es richtig schlimm kam, dann erlebte ich alle vier Jahreszeiten auch schon mal an ein und demselben Tag. Ich begann in dieser Zeit, viel über Beziehungen und Kommunikation zu lesen und Seminare zu besuchen – hauptsächlich mit dem Ziel, endlich eine glückliche Beziehung führen zu können. Häufig wechselte ich die Strategie, und wenn das nicht half, die Partner. Und ich kann mich gut erinnern, dass ich das Vor-

haben »glückliche Beziehung« für mich schon ad acta legen wollte.

Im Rückblick kann ich sehen, wie sich das ab dem Moment änderte, in dem zum ersten Mal The Work of Byron Katie in meinem Leben auftauchte. Unmittelbar nachdem ich The Work zum ersten Mal angewendet hatte, beobachtete ich an mir überraschende und inspirierende Veränderungen. Deshalb begann ich bald damit, so viel Erfahrung wie möglich mit der Anwendung dieser zunächst seltsam anmutenden vier Fragen und den Umkehrungen zu sammeln.

Nicht von heute auf morgen, aber stetig und nachhaltig änderte sich dadurch meine Perspektive auf das Thema Partnerschaft, und diese neue Sichtweise gewann zunehmend mehr Raum in meinem Leben.

Im Sommer 2004 hatte ich endlich die Gelegenheit, Byron Katie persönlich kennenzulernen. Für ihre Europatour buchte ich zwei Seminare. Am Ende war ich so beeindruckt, dass ich einfach nur das Bedürfnis hatte, The Work mit allen Menschen zu teilen, die ich aus meinen Seminaren im Berliner Raum kannte. So lud ich Byron Katie am Abend des letzten Seminartages für den darauffolgenden Sommer nach Berlin ein und freute mich sehr über ihre spontane Zusage.

In den Monaten, die folgten, wendete ich The Work fast täglich an. Als Single hatte ich genügend Zeit, aus früheren Situationen zu lernen, was mir zuvor verborgen geblieben war. Überall da, wo ich meinen Ex-Partnern noch nicht vergeben hatte, und überall da, wo ich mir selbst noch nicht vergeben hatte, gab es etwas zu tun. Und das war eine ganze

Menge. Womöglich machte mich die Verarbeitung all dessen offen für eine neue Partnerschaft, denn genau dieser ersten Phase der intensiven Anwendung von The Work folgte der eingangs erwähnte Monat in Barcelona. Chris und ich lernten uns kennen. Wir verliebten uns, genossen unsere Zeit, und mit Schmetterlingen im Bauch gab es nicht so viel Grund zu worken. Als es dann allerdings nach ein paar Monaten »ernster« wurde, wurde The Work auch in unserer Beziehung wieder mein – und später auch Chris' – ständiger Begleiter. Und seit dieser Zeit vergeht kaum ein Tag, an dem ich Byron Katie nicht dankbar bin für The Work. In dem Prozess des Untersuchens der eigenen Gedanken durfte ich – und darf ich immer noch – unendlich viel über mich, über meinen Partner und über andere Menschen lernen und erkennen.

Das soll nicht etwa heißen, dass zwischen Chris und mir heute immer eitel Sonnenschein herrscht. Darum geht es mir auch gar nicht. Dank der intensiven Auseinandersetzung und der regelmäßigen Anwendung von The Work habe ich für mich die Zutaten für eine glückliche Beziehung gefunden. Im Gegensatz zu früher weiß ich heute, wie ich aus einem schlechten Zustand wieder zu einem guten finde, und genau dieses Rezept möchte ich mit Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, teilen.

Aus diesem Grund habe ich mir nun, einige Jahre später, erneut den entsprechenden Freiraum organisiert, den es für mich zum Schreiben eines Buches braucht. Wenn Sie das Ergebnis jetzt in gedruckter Form in Händen halten, ist das ein Zeichen dafür, dass dieses Mal nichts und niemand dazwischengekommen ist.

Ich möchte Sie einladen auf eine Reise, bei der Sie Drama, Abhängigkeiten und Unzufriedenheit Schritt für Schritt hinter sich lassen und sich für eine neue Erfahrung von Verbindung, Intimität und Zweisamkeit öffnen können. Wenn Sie sich auf diesen Weg machen möchten, setzt das jedoch auch voraus, dass Sie Zeit investieren, dass Sie sich auf einen intensiven Prozess einlassen und dass Sie das Interesse haben, sich selbst ehrlich zu begegnen. Wenn Sie die Offenheit mitbringen, auf die Antworten zu hören, die in Ihnen auftauchen, wird das vermutlich ein sehr spannendes Abenteuer werden. Das Lesen dieses Buches entspricht dann in gewisser Weise dem Studium der Wanderkarte – die eigentliche Wanderung unternehmen Sie dann selbst.

Doch bevor es losgeht, erlauben Sie mir an dieser Stelle noch einen Hinweis: Unterwegs werden Ihnen womöglich auch Frustration, Angst vor dem Scheitern oder das Gefühl von Sinn- und Ausweglosigkeit begegnen. Es lohnt sich jedoch dranzubleiben. Vielen Menschen, mit denen ich gearbeitet habe, ging es ebenso, und auch aus meiner eigenen Erfahrung kann ich das bestätigen.

Im ersten Kapitel werden Sie erfahren, warum uns die üblichen Herangehensweisen bei Schwierigkeiten und Problemen in der Partnerschaft nicht unbedingt weiterbringen. Überlegen Sie sich zum Beispiel einmal, welcher der folgenden drei Aussagen Sie intuitiv am ehesten zustimmen würden, wenn es in Ihrer Beziehung gerade nicht glattläuft:

- »Wir haben ein Problem.«
- »In unserer Beziehung gibt es ein Problem.«
- »Ich habe ein Problem.«

Wenn Sie sich für die erste oder zweite Aussage entschieden haben, ist das ein Hinweis darauf, dass Sie Ihre Beziehung eher aus systemischer Perspektive betrachten. Und aus dieser Perspektive schaut man vor allem auf die Beziehung zwischen den verschiedenen beteiligten Elementen beziehungsweise Personen und nicht so sehr auf die einzelnen Elemente selbst. Aus dieser Perspektive haben dann eher »wir« ein Problem und nicht »ich« oder »der/die andere«. Das ergibt zunächst auch Sinn, denn wir gehen ja davon aus, dass wir gemeinsam eine Beziehung haben. Und wenn es in dieser Beziehung dann knirscht oder kracht, haben eben »wir« ein Problem – ein Beziehungsproblem. Genau mit der Perspektive »Beziehungsproblem« führen wir uns selbst aber in eine Sackgasse. Wenn wir ein »Beziehungsproblem« unterstellen, hat das zur Folge, dass wir davon ausgehen, dass zwei Menschen nötig sind, um das Problem zu lösen. Was passiert aber, wenn der Partner/die Partnerin nicht mitspielt bei der Lösung? Wenn er/sie nicht mitkommt zum Coaching oder zur Therapie? Wenn er/sie Absprachen nicht einhält oder ganz einfach keine Lust hat, gemeinsam am Thema zu arbeiten? Wenn ich zur Lösung des Problems auf die Mitarbeit des anderen angewiesen bin, fühle ich mich abhängig und werde schlimmstenfalls zum Opfer.

Mit dem Fokus auf »Beziehung« und »wir« sitzen Sie bezüglich der Problemlösung also schnell in einer Falle. Daher

ist es eine gute Nachricht, dass Sie ein Problem sehen, wo keines sein kann. Ein Problem existiert nach meiner Erfahrung nie »zwischen« zwei Menschen oder »in einer Beziehung«. Ein Problem existiert lediglich in einem einzigen denkenden Verstand. Es sind immer Sie, Sie allein, der/die ein Problem hat! Dass andere Ihnen bestätigen, dass es tatsächlich ein Problem in Ihrer Beziehung gibt, ändert daran nichts. Auch die Tatsache, dass Ihr Partner/Ihre Partnerin in der gleichen Situation ebenfalls ein Problem hat, ändert daran nichts. Denn selbst wenn Sie beide ein Problem haben, heißt das noch nicht, dass es dasselbe Problem ist oder dass Sie es gemeinsam lösen können, geschweige denn lösen sollten. Sie teilen sich nicht ein Problem, sondern haben in diesem Fall zwei – jeder hat eins. Und diese beiden Probleme werden wir hier nicht in einen Topf werfen, sondern genau auseinanderhalten.

Was Sie allein betrifft: Womöglich haben Sie nicht nur ein kleines oder ein großes Problem, sondern sogar mehrere oder ganz, ganz viele – nämlich all die stressvollen Überzeugungen, die das Einzige sind, worunter Sie leiden. Das zweite Kapitel hilft Ihnen zu verstehen, warum das so ist und weshalb es sogar eine gute Nachricht ist. Denn alle diese »Probleme«, die Sie allein haben, können Sie auch allein lösen.

Genau dieser Lösung widmet sich dieses Buch ab dem dritten Kapitel. Wenn Sie damit gleich loslegen wollen, dann lesen Sie am besten dort weiter. Behutsam werde ich Sie damit vertraut machen, Ihre eigenen stressvollen Gedanken wahrzunehmen, sie mithilfe von wiederkehrenden Fragen zu untersuchen und aus verschiedenen neuen Perspektiven zu betrachten. Dann lernen Sie verschiedene Arbeitsmate-

rialien kennen, die Sie auf Ihrer Reise unterstützen werden. Und schließlich werde ich Hilfreiches zum Umgang mit Befürchtungen ansprechen und zahlreiche andere Themen, die in Beziehungen zu Stress führen.

Sobald Sie sich auf den Weg gemacht haben und Schritt für Schritt vorankommen, profitieren Sie von Ihrem Einsatz. Es ist die beste Investition, die ich kenne. Vielleicht werden Sie sich klarer, freier und sicherer fühlen. Vermutlich werden Sie sich selbst mit jedem Schritt ein besserer Partner beziehungsweise eine bessere Partnerin.

So wie sich Ihre Beziehung zu sich selbst verändert, wird sich auch die Beziehung zu den Menschen um Sie herum verändern. Das bedeutet nicht automatisch, dass alles besser wird. Während sich einige Beziehungen womöglich intensivieren, werden andere vielleicht an Bedeutung in Ihrem Leben verlieren. Auf jeden Fall werden Sie verstehen, warum Sie weder Ihren Partner/Ihre Partnerin noch überhaupt einen Partner brauchen, um auf diesem Weg voranzukommen. Ganz so, als hätten Sie nie begonnen, sich mit *The Work* zu beschäftigen, werden Sie mit Ihrem Partner beziehungsweise Ihrer Partnerin zusammenbleiben – oder nicht. Lassen Sie sich einfach überraschen, wie sich Ihre Wahrnehmung der Menschen um Sie herum verändern wird und wer der Partner oder die Partnerin an Ihrer Seite eigentlich ist.

Im Verlauf des Buches wünschen Sie sich vielleicht Kontakt zu Gleichgesinnten oder die Unterstützung durch einen professionellen Coach. Auch dafür gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die ich Ihnen näher erläutern werde. Ebenso werden wir uns mit allerhand Tipps beschäftigen, die im Um-

gang mit den Schwierigkeiten hilfreich sind, die Ihnen auf Ihrem Weg begegnen können. Abschließend genießen wir dann gemeinsam mit Byron Katie und Stephen Mitchell die herrliche Aussicht aus dieser neuen Perspektive.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen auf Ihrer ganz persönlichen Reise.

»Nicht die Dinge selbst, sondern unsere Vorstellung über die Dinge macht uns glücklich oder unglücklich.«

Epiktet

1. Irrwege und Auswege

Seit einigen Jahren beginnt sich mit der »Positiven Psychologie« – auch bekannt unter dem Schlagwort »Glücksforschung« – ein Forschungsschwerpunkt zu etablieren, der sich nach eigenem Anspruch von den defizitorientierten Aspekten der Psychologie abwendet. Stattdessen stellt er in den Mittelpunkt, was den Menschen allgemein stärkt und was das Leben lebenswerter macht. In diesem Zusammenhang werden viele Daten erhoben, um herauszufinden, was uns glücklich macht, unter welchen Voraussetzungen wir besonders glücklich sind und ob es dazu Geld, Gesundheit, Freunde oder anderer Dinge bedarf.

Neben der Tatsache, dass die Höhe des Einkommens weniger Einfluss auf unser subjektives Wohlbefinden hat, als zunächst angenommen, war man vor allem von der Bedeutung »gelingender sozialer Beziehungen« überrascht. Eine gelungene Partnerschaft macht glücklich beziehungsweise umgekehrt: Glückliche Menschen führen glückliche Partnerschaften.

Der weitaus größte Teil der deutschen Bevölkerung sieht das genauso. Auf die Frage »Was ist Ihnen im Leben besonders wichtig?« gaben im Jahr 2013 in einer Umfrage des Instituts für Demoskopie 84 Prozent der Befragten an: »Eine glückliche, stabile Partnerschaft.« Nur »Gesundheit« erhielt mit 90 Prozent einen noch höheren Wert. Alle anderen Aspekte, wie zum Beispiel »gute Freunde haben«, »finanziell abgesichert sein« und »Zeit für sich haben«, rangieren teils deutlich dahinter.¹

Wunsch und Wirklichkeit klaffen allerdings auseinander. Denn parallel dazu zeigen andere Zahlen, wie weit viele von der Erfüllung dieses Wunsches nach einer glücklichen Beziehung entfernt sind: Während nur für jede/n Zehnte/n ohne feste Partnerschaft das Single-Leben ein Lebensmodell ist, das er/sie sich langfristig wünscht, hat die Zahl jener, die keinen festen Partner haben, in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Sie liegt derzeit bei 28 Prozent.² Von den Befragten, die in einer festen Beziehung leben, gibt jede/r Dritte an, dass Eigenschaften wie Toleranz gegenüber den Eigenheiten und der Meinung des Partners/der Partnerin sehr wichtig oder wichtig seien. Gleichzeitig werde dies in der eigenen Beziehung nur »eher«, »eher nicht« oder »überhaupt nicht« gelebt. Für die Fähigkeit, Meinungsverschiedenheiten austragen zu können, miteinander diskutieren und streiten zu können,

1 Studie des IfD (Institut für Demoskopie), Allensbach. Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 6264, (Juni 2013)

2 Studie des IfD (Institut für Demoskopie), Allensbach: »Die Attraktivität des Single-Lebens«, Anhangtabelle 1. Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10084 (Dezember 2011)



Ralf Giesen

Beziehungsprobleme gibt es nicht

Mit THE WORK zur glücklichen Partnerschaft

Taschenbuch, Broschur, 288 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-22084-7

Goldmann

Erscheinungstermin: März 2015

Der wirklich effektive Weg aus Beziehungsfrust.

Viele Menschen glauben, sie hätten ein Beziehungsproblem. Oft leiden sie unter enormem Stress deswegen. Doch alles, woraus ein Beziehungsproblem bestehen kann, basiert auf unseren Überzeugungen und Glaubenssätzen. Deshalb ist es selten aussichtsreich, vom Partner oder der Partnerin die erlösende Änderung zu erwarten. Viel mehr kommt in Bewegung, wenn wir unsere eigenen Gedanken und Urteile hinterfragen. Byron Katies THE WORK bietet hierfür das ideale Werkzeug. Ralf Giesen zeigt, wie Sie Ihrem „Beziehungsproblem“ mit THE WORK zu Leibe rücken und neue Türen im eigenen Verstand, neue Tore im Herzen öffnen.

 [Der Titel im Katalog](#)