

Ina Rudolph

Ich will mich ja selbst lieben,
aber muss ich mich dafür ändern?



GOLDMANN

Lesen erleben

INA RUDOLPH

*Ich will
mich ja
selbst lieben,*

aber muss ich mich
dafür ändern?

GOLDMANN

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.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe

Copyright © 2017 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Zeichnungen: Ina Rudolph

Lektorat: Anne Nordmann, Berlin

SSt · Herstellung: cb

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-22207-0

www.goldmann-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Einleitung:	
Zur Methode »The Work« von Byron Katie	13
1 Verlieben	21
<i>Sie hat mich zurückgewiesen</i>	
2 Selbstbild	33
<i>Mir soll man nicht an den Karren fahren können</i>	
3 Bei mir bleiben	45
<i>Ich brauche einen Mann</i>	
4 Vorsätze	59
<i>Ich muss schaffen, was ich mir vorgenommen habe</i>	
5 Kindererziehung	71
<i>Was ist meine Angelegenheit?</i>	
6 Beruf	85
<i>Ich muss ich sein</i>	

7	Mein Körper	97
	<i>Ich kann keine verrückten Sachen machen</i>	
8	Beziehung	111
	<i>Er akzeptiert mich nicht so, wie ich bin</i>	
9	Liebeskummer	123
	<i>Ich will, dass er mich trotzdem liebt</i>	
10	Sex	139
	<i>Ich möchte jemanden an meiner Seite, mit dem der Sex schön ist</i>	
11	Mein inneres Kind	149
	<i>Ich habe heute Schwierigkeiten mit der Liebe, weil meine Eltern sie mir nicht vorgelebt haben</i>	
12	Vertrauen	163
	<i>Ich sollte nicht so misstrauisch sein</i>	
13	Scham	171
	<i>Wenn ich es nicht so mache, wie die anderen, bin ich kompliziert</i>	
14	Chaos	185
	<i>Das ist nicht das Leben, das ich wollte</i>	
15	Trennung	195
	<i>Ich brauche ihn</i>	

16 Unterstützung	209
<i>Ich muss das hier allein durchstehen</i>	
17 Krankheit	221
<i>Es wird mir schlecht gehen</i>	
18 Selbstliebe	237
<i>Ich muss mich erst ändern, bevor ich mich lieben kann</i>	
Arbeitsblatt	251









Vorwort

Nicht alles, was wir glauben, ist auch wahr.

Ich bekomme nichts hin!
Ich bin zu dick / zu dünn!
Ich bin zu faul / zu ehrgeizig!
Ich sollte mal lockerlassen können!
Ich bin nicht gut genug!
Mit mir stimmt was nicht!
Ich müsste anders sein, als ich bin!

Wie fühlt es sich an, wenn Sie sich Vorwürfe machen, streng mit sich sind und sich kritisieren? Ist Ihr Leben dadurch besser geworden? Liebevoller? Und können Sie sich wirklich sicher sein, dass diese Gedanken wahr sind?

Wenn Sie solchen Gedanken glauben, können Sie Ihre eigene Schönheit nicht wahrnehmen, sehen nicht, wo Sie genug sind, liebevoll und genau richtig, so, wie Sie sind. Diese Gedanken verwehren Ihnen den Eintritt ins Paradies und stressen Sie unnötig.

In diesem Buch zeige ich Ihnen, wie Sie solche Glaubenssätze finden, überprüfen und auflösen können. Wie Sie bessere Perspektiven finden als Kummer und Schmerz. Glauben Sie Ihren stressigen Gedanken nicht mehr, löst sich auch die Härte gegen Sie selbst und andere Menschen auf. Ihr Blick weitet sich und Sie sehen Perspektiven, die vorher auch schon da waren, die Sie aus Ihrer verengten Wahrnehmung jedoch nicht sehen konnten.

Mit einem freundlichen Blick auf sich selbst können Sie entspannen. Ihr Leben mit Freude angehen. Spüren, wie gut es Ihnen geht. Sie empfinden Ihre Welt als reich, voller Möglichkeiten, und das ist auch wahr. Von diesem Lebensgefühl aus können Sie in ein schönes Leben starten. Und was immer Sie vorhaben, wird Ihnen eher gelingen! Los geht's!



Einleitung: Zur Methode »The Work« von Byron Katie

Ein Gedanke ist erst einmal nur ein Gedanke. Ein formloses, flüchtiges Etwas, das erst Auswirkungen auf mich hat, wenn ich anfangen, es zu glauben. Diese Gedanken können mir bekannt sein oder auch in den Tiefen meines Unterbewusstseins vergraben sein. In beiden Fällen beeinflussen sie meine Einschätzung von Dingen und Menschen, die mir begegnen. Genauso, wie meine Einschätzung von mir selbst. Glaube ich zum Beispiel, ich müsste ein liebenswerterer Mensch sein, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass ich Gefühle wie Unzufriedenheit oder Ärger spüre, wenn ich mein Handeln mal wieder als »nicht liebevoll genug« einschätze. Dann glaube ich vielleicht auch, dass ich mich erst ändern muss, bevor ich mich lieben kann. Dies ist ein guter Weg, das Glück und die Liebe immer auf morgen zu verschieben und wieder auf morgen, auf nächste Woche oder auf nie.

Was sind Ihre Gedanken? Worauf warten Sie noch?

Ich kann mich erst lieben, wenn ich

Und kennen Sie diese Gedanken auch in der Projektion auf andere Menschen?

Ich kann dich erst lieben, wenn du

Welches sind Ihre kritischen Gedanken, die Sie davon abhalten, sich selbst freundlich zu begegnen? Und kann man die jemals loswerden?

Loswerden kann man seine Gedanken wohl nicht. Es sei denn für kurze Zeit in Meditation, in Gefahrensituationen oder mit einer ordentlichen Portion Alkohol oder anderen Drogen. Hirnforscher sagen, wir haben sechzig- bis achtzigtausend Gedanken am Tag. Diese Gedanken tauchen in einer unkontrollierbaren Geschwindigkeit auf und lassen sich nicht abstellen. Aber – ich kann den Gedanken freundlich begegnen. Und die, die Angst auslösen, Ärger, Frust und Enttäuschung kann ich überprüfen. Wir haben diese Gedanken irgendwann einmal gehört oder gelesen, eventuell in der Kindheit, von den Eltern oder Großeltern, den Erziehern oder Lehrern. Aus den Medien vielleicht. Und manchmal bauen wir daraus Konstrukte, die nirgendwo anders existieren als in unserem Kopf. Wir interpretieren, bewerten, befürchten. Alles erstmal nur Gedanken.

So, wie ich überprüfen kann, welche Lebensmittel ich wirklich vertragen oder welche Menschen und Dinge mir wirklich gut tun, kann ich überprüfen, ob diese Gedanken, die ich irgendwann einmal übernommen habe, auch für mich stimmen. Wie oft stellt sich doch heraus, dass es anders war oder

kommt, als ich dachte. Ich muss nicht alles glauben, was ich denke.

In diesem Buch wird Sie eine Methode begleiten, die ich sehr liebe und die mir seit siebzehn Jahren hilft, mit meinen Gedanken Freundschaft zu schließen. THE WORK wurde vor circa dreißig Jahren von Byron Katie entwickelt und ist mittlerweile überall auf der Welt verbreitet. Sie ist einfach, und jeder, der seinen Verstand dafür öffnen kann, kann sie anwenden.

The Work ist ein einfacher Prozess der Selbstüberprüfung.

Teil 1 der Work besteht darin, die stressigen Glaubenssätze zu finden, die Gefühle wie Wut, Ärger, Hilflosigkeit und Verzweiflung auslösen. Stressige Glaubenssätze sehen zum Beispiel so aus: Niemand liebt mich. / Ich habe nicht genug Geld. / Ich muss anders sein. / Ich brauche eine bessere Arbeit. / Wenn mein Partner mich liebt, muss er auch treu sein. / Ich bin zu dick. (Das Arbeitsblatt am Ende des Buches hilft Ihnen beim Finden Ihrer stetigen Gedanken.)

Teil 2 der Work besteht aus der Überprüfung so eines Glaubenssatzes anhand von vier Fragen. Am Ende der Überprüfung verkehren wir den stressigen Gedanken in sein Gegenteil und schauen, ob dieses Gegenteil nicht auch wahr sein könnte. Dafür finden wir authentische und konkrete Beispiele aus dem eigenen Leben.

Die vier Fragen lauten:

1. *Ist es wahr?*
2. *Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass es wahr ist?*
3. *Wie reagierst du? Was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?*
4. *Wer wärst du ohne den Gedanken?*

Beispiel:

Ich suche mir eine konkrete Situation, in der ich Stress empfunden habe. Eine Situation, in der ich ärgerlich, wütend, verzweifelt oder traurig war. Ich schaue genau hin, über wen ich mich geärgert und was ich in dieser Situation geglaubt habe. Diesen Glaubenssatz schreibe ich auf. Zum Beispiel:

Mein Partner liebt mich nicht.

Dann stelle ich mir die vier Fragen.

1. Ist das wahr?

Ich werde still. Ich lasse den Verstand die Frage stellen und warte, welche Antwort auftaucht.

2. Kann ich mit absoluter Sicherheit wissen, dass es wahr ist?

Zu hundert Prozent? Ich bedenke folgende Fragen: Kann ich immer erkennen, ob jemand mich liebt? Kann ich absolut sicher sein, dass es langfristig das Beste für mich wäre, wenn mein Partner mich liebte?

3. Wie reagiere ich, was passiert, wenn ich diesen Gedanken glaube?

Wie reagiere ich, wenn ich glaube, dass mein Partner mich nicht liebt? Wie behandle ich ihn mit diesem Glauben? Ich finde konkrete Beispiele wie: »Ich ziehe mich zurück«, »Ich bestrafe ihn, indem ich ihn nicht beachte«, »Ich antworte ihm kurz und knapp, wenn er mich etwas fragt«.

Ich frage mich: Wie fühlt es sich an, ihn so zu behandeln?

Darüber hinaus kann ich mich fragen: Wie behandle ich mich selbst, wenn ich glaube, dass mein Mann mich nicht liebt? Und wie fühlt sich das an?

Wie ist mein Leben, wenn ich diesen Gedanken für wahr halte? Ich bemerke all die Auswirkungen, die der Gedanke »*Mein Mann liebt mich nicht*« auf mich und mein Leben hat.

4. Wer wäre ich ohne den Gedanken?

Ich stelle mir vor, wie meine Situation gewesen wäre, wenn dieser Gedanke nicht aufgetaucht wäre. Ich sehe meinen Mann vor mir. Sehe, was er tut und wie das auf mich wirken würde, wenn ich nicht den Gedanken hätte »*Er liebt mich nicht*«. Ich nehme mir Zeit wahrzunehmen, wie mein Leben ohne diesen Gedanken wäre und wie sich das anfühlen würde.

Kehre den Gedanken um

Der ursprünglich stressige Gedanke »*Mein Mann liebt mich nicht*« kann in der Umkehrung heißen:

»*Mein Mann liebt mich.*«

Ich frage mich: Könnte das auch wahr sein? Ist es vielleicht sogar wahrer als der ursprüngliche Glaubenssatz? Ich suche

drei konkrete Beispiele dafür, dass diese Umkehrung wahr ist.

Andere Umkehrungen lauten:

»*Ich liebe mich nicht.*«

»*Ich liebe meinen Mann nicht.*«

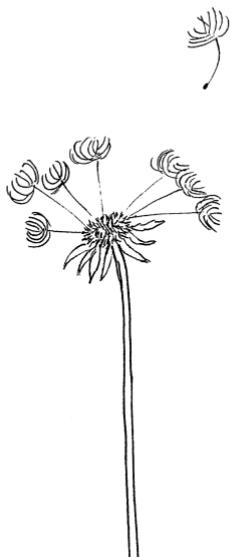
Für alle Umkehrungen finde ich drei ehrliche Beispiele, die auf mein Leben zutreffen. Es geht nicht darum, mich selbst anzuklagen, sondern darum, Alternativen zu entdecken, die mir Frieden bringen. Solange ich glaube, das Problem läge im Außen und jemand anders sei für meine Probleme verantwortlich, hört mein Leiden nicht auf.

Im Prozess der Work findet jeder seine eigenen Antworten. Sie bekommen hier keine guten Ratschläge oder Tipps. Die Methode hilft Ihnen, Ihre eigene Weisheit anzuzapfen. Das führt zu Klarheit, Frieden und echtem Selbstbewusstsein.

In meinen Vorträgen wird immer wieder die Frage gestellt, wie sich das Leben verändert, wenn man langfristig seine stressigen Gedanken überprüft; wenn man sich immer besser versteht und mit seinen Gedanken Frieden schließt.



Genau das möchte ich Ihnen in diesem Buch erzählen. Siebzehn Jahre arbeite ich jetzt mit »The Work« und aus diesen Jahren habe ich Ihnen Geschichten aufgeschrieben. Es sind Geschichten aus meinem Leben oder aus dem von Klienten. Sie sehen, wie die Work Ihnen einen Weg zu echter Selbstliebe zeigen kann, den Sie dann nur noch beschreiten müssen. Immer wieder werden Sie in den Geschichten die vier Fragen und die Umkehrungen entdecken, mal deutlich und mal ein wenig versteckt. Ich zeige Ihnen auch, wie man stressige Glaubenssätze ausfindig macht und was ich damit meine, dass die Work eine Meditation ist. Katies wunderbare Idee der drei Angelegenheiten wird näher beleuchtet und überall geht es um die Arbeit mit unseren Gedanken; wie sie wirken und wie wir ihnen begegnen können, um das zu bekommen, was wir wirklich wollen: aufrichtig und authentisch durchs Leben zu gehen, ohne uns verbiegen zu müssen.



1 Verlieben

Sie hat mich zurückgewiesen

*A*ls Sara zu mir kommt, sieht sie müde und abgekämpft aus. Wir trinken einen Tee, sitzen schweigend beisammen, sie kämpft mit den Tränen. Ich frage sie, ob sie die Tränen nicht einfach laufen lassen möchte, und sie weint ein bisschen. Nach einer Weile erzählt sie.

Sie sei nun fast vierzig und habe immer noch keinen richtigen Partner gefunden. Ob Mann oder Frau, da sei sie nicht so festgelegt. Gerade ist sie in eine Frau verliebt. Diese Frau mochte sie ihrerseits auch sehr, hat sie sogar zu sich nach Hamburg eingeladen, und sie haben ein Wochenende miteinander verbracht. Am Sonntagabend, beim Abschied, hat die andere Frau sich eher wieder etwas Abstand gewünscht, lieber ohne Erotik. Sara blieb stark, sagte, das sei kein Problem, na klar, sie sei für alles offen. Drei Straßenzüge weiter ist sie zusammengeklappt. Sie konnte sich nur noch auf den Bordstein setzen, weinte und schluchzte und Menschen fragten, ob sie helfen könnten. Sara wusste nicht wohin mit sich und wusste nicht, woher dieser heftige Schmerz rührte. Vom Kopf her war ihr klar, dass sie unverhältnismäßig stark reagierte, doch nun, wo sie hier sitzt, auf meinem Sofa, tut es immer noch weh.

Sara ist gekommen, um die Work zu machen, und Schritt eins in der Work ist: den stressigen Glaubenssatz finden. Den oder die Gedanken, die sie in ihrer Situation geglaubt hat und die die Ursache sind für ihren Schmerz.

Das, was uns im Leben zustößt, das, was geschieht, kann der Auslöser für Schmerz sein – nicht aber seine Ursache. Die Ursache liegt in unserem Glaubenssystem. Deshalb reagieren verschiedene Menschen auch so unterschiedlich auf ein und dieselbe Sache. Nehmen wir an, es sitzen acht Menschen in einem Raum, es ist Abend und plötzlich geht das Licht aus. Einer sagt: Ich habe Angst. Ein anderer: Ach, das haben wir gleich – ich such mal den Sicherungskasten. Der dritte: Hilfe, ich bin blind. Der vierte verliert sich in Befürchtungen: Was, wenn wir die Ursache nicht finden? Der fünfte ist der Meinung, es sei doch ganz schön im Dunkeln usw.

Wir reagieren auf ein und denselben Auslöser unterschiedlich, weil wir alle unterschiedliche Dinge in unserem Leben erlebt haben, die Welt durch unterschiedliche Filter sehen und unterschiedliche Dinge glauben. Über die Dunkelheit, über andere Menschen, über Liebe, Gesundheit, Gott und über alles, worüber man etwas glauben kann – also alles, woran man auch denken kann.

Um meine Stress auslösenden Gedanken in einer belastenden Situation zu finden, gibt es ein hilfreiches Arbeitsblatt (im Anhang), mit dessen Hilfe zuerst folgender Satz mit Inhalt gefüllt werden soll:

Ich bin ... [Gefühl] auf/wegen ... [Name], weil ...

Ich frage Sara die erste Frage von diesem Blatt und nehme Bezug auf ihre Situation:

»Was war dein Gefühl in dem Moment, wo die Frau, in die du verliebt bist, dir gesagt hat, dass sie sich etwas Abstand wünscht? In dem Moment, wo du durch die Straßen gegangen bist: Wie hast du dich gefühlt und was hast du gedacht, bevor du zusammengeklappt bist?«

Sara wischt sich die Tränen ab und sagt: »Verzweifelt. Ich war verzweifelt.«

Ich ergänze den ersten Teil des Satzes: Ich bin verzweifelt ... und frage, wegen wem sie verzweifelt war.

»Na ihretwegen«, sagt Sara und schnieft.

Ich ergänze den Satz: Ich bin ihretwegen verzweifelt, weil ... und frage sie, warum sie ihretwegen so verzweifelt war.

»Weil sie mich zurückgewiesen hat ...«, sagt Sara, und Tränen rinnen ihre Wangen herunter.

Der erste Satz auf dem Arbeitsblatt lautet hier also:

Ich bin ihretwegen verzweifelt, weil sie mich zurückgewiesen hat.

Der Gedanke, den Sara im Moment ihrer Verzweiflung geglaubt hat, hieß:

Sie hat mich zurückgewiesen.

»Ja«, sagte Sara, »dieser Gedanke tut richtig weh.«

Sara hat nur eine Stunde Zeit, daher fangen wir gleich an. Ich bitte sie, sich so gut es geht zu entspannen und nicht so viel nachzudenken, sondern eher aus der Ruhe heraus alle Antworten, die sich zeigen wollen, auftauchen zu lassen. Sie lehnt sich zurück, und ich erinnere sie an die Situation, in der dieser Glaubenssatz sie geschmerzt hat.

»Du bist in Hamburg, ihr habt ein Wochenende miteinander verbracht, ihr verabschiedet euch, und sie sagt, sie wünsche sich etwas mehr Abstand. Vielleicht ohne Erotik. Du sagst: Das ist doch kein Problem, na klar, ich bin für alles offen.

Drei Straßenzüge weiter klappst du zusammen.

Du glaubst: **Sie hat mich zurückgewiesen.**

Dann stelle ich ihr die erste Frage der Work:

Ist das wahr?

Ich lasse diese Frage so stehen und gebe ihr Ruhe und Zeit, damit sie diese Frage in sich bewegen kann. Sie atmet, hält inne, seufzt und sagt dann:

»Ich kann da kein Nein finden.«

»Oh, das musst du auch nicht. Du kannst deine ehrliche, authentische Antwort finden. Wie lautet deine ehrliche Antwort? Ja oder Nein?«

»Ja«, sagt Sara. »Sie hat mich zurückgewiesen.«

»Und kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass dein Gedanke wahr ist?«,

stelle ich ihr die zweite Frage der Work.



»Kannst du wirklich einhundertprozentig sicher sein, dass sie dich zurückgewiesen hat?«

Diese Frage scheint Sara zu beschäftigen. Sie überlegt, blinzelt zu mir herüber und fragte: »Ehrlich und authentisch?«

Ich nicke.

»Ja, kann ich.«

Sie sieht mich an, als erwarte sie jetzt eine Rüge oder Zu-rechtweisung. Ich sage:

»Niemand muss diese ersten beiden Fragen mit Nein beantworten. Die Work ist nur eine Überprüfung. Du findest deine Antworten, die jetzt gerade für dich stimmen. Das ist alles.«

Sara entspannt sich wieder und lehnt sich zurück.

Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?,

stelle ich die dritte Frage der Work.

Wie hast du in deiner Situation reagiert, als du geglaubt hast, dass sie dich zurückgewiesen hat?

»Ich war verletzt und wütend zugleich.« Saras Augen werden wieder feucht.

»Und ich verurteile sie dafür.« Sie schüttelt den Kopf.

»Und mich selbst verurteile ich auch. Ich sage zu mir: ›Siehst du!‹ Ich klage mich an, verschließe mein Herz, mach mich klein und hart. Oh Gott, das fühlt sich so unfrei und abhängig an ...«

»Seit wann kennst du diesen Gedanken?«



Ina Rudolph

Ich will mich ja selbst lieben,
aber muss ich mich dafür ändern?

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 256 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-442-22207-0

Goldmann

Erscheinungstermin: September 2017

Nein, ich muss mich nicht ändern!

Ist Selbstliebe anstrengend? Muss man dafür diszipliniert sein? Üben? Sich beherrschen? Und bin ich jemand anderes, wenn ich mich ändere? Eines vorweg: Ändern muss ich mich nicht, aber sich Fragen stellen, das macht Sinn. Und am besten die vier "The Work"-Fragen von Byron Katie. Mit deren Methode im Gepäck hat sich die sympathische Autorin auf den Weg gemacht, um in vielen beispielhaften Geschichten und Episoden aus ihrem Alltag und ihrer Erfahrung als Coach eine Antwort auf die zentrale Frage „Wie geht Selbstliebe?“ zu finden. Unterhaltsam geschrieben und mit charmanten Illustrationen wird die Ichfindung zur kurzweiligen Lektüre.

 [Der Titel im Katalog](#)