
BYRON KATIE

**Wer bin ich ohne
diesen Gedanken?**



arkana



BYRON KATIE

Wer bin ich ohne diesen Gedanken?

Weisheit für jeden Tag

Herausgegeben
von Stephen Mitchell

Aus dem Amerikanischen
von Andrea Panster



arkana

Dieses Buch versammelt die Zitate aus den fünf Bänden von Byron Katie über Liebe, Sex und Beziehungen; über Gesundheit, Krankheit und Tod; über Eltern und Kinder; über Arbeit und Geld; über Selbstverwirklichung, erschienen im Arkana Verlag, 2006. Die amerikanische Originalausgabe erschien 2007 unter dem Titel »Change your Thinking, change the World. Quotations from Byron Katie« im Verlag Hay House, USA.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium Cream* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2013 der deutschsprachigen Ausgabe

Arkana, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2007 der Originalausgabe by Byron Katie

Gestaltung Innenteil und Satz: Ortrud Müller – Die Buchmacher, Köln

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Porträtfoto von Byron Katie auf dem Umschlag:

Brie Childers Photography

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

978-3-442-34146-7

www.arkana-verlag.de

Für Bob, Dana,
Ross, Roxann und Scott





Inhalt

Vorwort von Ralf Giesen ... 9

Einführung ... 17

Liebe, Sex und Beziehungen ... 25

Gesundheit, Krankheit und Tod ... 73

Eltern und Kinder ... 117

Arbeit und Geld ... 165

Selbstverwirklichung ... 203

Informationen über The Work ... 251





Vorwort von Ralf Giesen

Das vorliegende Buch ist ein Lesebuch der ganz besonderen Art. Es versteht sich weder als Sachbuch oder Ratgeber noch als Anleitung für die Methode *The Work*, durch die die Autorin Byron Katie weltweit bekannt wurde. Vielmehr versammelt es Aussagen, Kommentare und Reflexionen, die vor allem eines gemeinsam haben: Sie werfen ein warmes, helles und manchmal sogar grelles Licht auf den menschlichen Verstand und unsere Denkgewohnheiten.

Mit entwaffnender Klarheit spricht Byron Katie über all die Bereiche, die wir gern als die großen Themen des Lebens bezeichnen: Liebe, Beziehungen, Familie, Beruf, Krankheit, Tod, Geld und den Wunsch nach Selbstverwirklichung. Die hier zusammengestellten kurzen Sequenzen stammen größtenteils aus Veranstaltungen, bei denen Byron Katie Teilnehmerinnen und Teilnehmer in ihren *The-Work*-Prozessen begleitet hat. Für mich sind sie Inspirationen und Denkanstöße, die die eigenen Erfahrungen mit *The Work* unterstützen und bereichern können. Schon oft hat die Beschäftigung mit einzelnen

Zitaten meine Sicht auf die Welt grundlegend verändert oder erweitert.

Byron Katie ermutigt uns mit *The Work*, etwas Heilendes ans Licht kommen zu lassen, von dessen Existenz wir zwar tief in unserem Inneren wissen, zu dem wir manchmal jedoch (noch) keinen Zugang haben. Zum Beispiel, dass uns niemand auf der Welt verletzen kann – außer wir selbst. Dass wir weder Angst noch Druck brauchen, um unserem Leben eine Richtung oder ein Ziel zu geben. Dass niemand außer uns selbst uns dazu zwingt, etwas zu tun, was wir nicht tun möchten – sei es zur Arbeit zu gehen, in einer destruktiven Beziehung zu bleiben, an einem bestimmten Ort zu leben oder auch nur etwas zu essen, was uns eigentlich nicht schmeckt. *The Work* macht uns in unendlich vielen Varianten klar, dass das Einzige, was uns davon abhält, glücklich zu sein, ein Gedanke ist, der im Widerspruch zur Wirklichkeit steht.

Nicht immer erschließt sich die tiefere Bedeutung der Aussagen in diesem Buch beim ersten Lesen. Und manchmal mögen sie sogar so radikal erscheinen, dass sie großen inneren Widerstand wecken. Wie kann Byron Katie behaupten, die Realität sei perfekt, wenn es gleichzeitig Gewalt, Kriege und Umweltzerstörung gibt? – So lautet eine häufig gestellte Frage von Menschen, die *The Work* zum ersten Mal begegnen. Wenn es darum geht, zu »lieben, was ist«, wie Byron Katie es formuliert, bedeutet das dann: Hungersnöte, Kriege oder Ungerechtigkeit sind mir egal?

Tatsächlich geht es Byron Katie keineswegs um eine Haltung der Gleichgültigkeit gegenüber anderen. *The*

Work ist eine Einladung, unseren inneren Widerständen so tief wie möglich auf den Grund zu gehen und uns (wieder) mit den Menschen zu verbinden, gegenüber denen wir Ärger, Trauer, Groll oder Verachtung gespürt haben. *The Work* lädt uns ein, bei uns selbst anzufangen, wenn wir uns eine friedlichere Welt wünschen.

Es gehört zu den intensivsten Momenten meines Lebens, meine eigenen Glaubenssätze zu Ungerechtigkeit, Gewalt, Krieg und Tod zu hinterfragen oder andere dabei zu begleiten. Und diese Prozesse (mit) zu erleben, ist in meinen Augen so viel interessanter und fruchtbarer als darüber zu diskutieren. Solltest du in diesem Buch also auf Aussagen stoßen, die Empörung, Ärger, Unverständnis oder andere stressvolle Gefühle in dir auslösen, kann ich dir aus eigener Erfahrung empfehlen, deine Gedanken dazu gleich aufs Papier zu bringen. Sie bilden großartiges Material, mit dem du deine eigenen Erfahrungen machen kannst.

Der oben beschriebene Einwand streift noch eine weitere Befürchtung, die Menschen hegen, wenn sie *The Work* kennen lernen: nämlich, dass sie passiv werden und keinen Antrieb mehr haben, etwas zu bewegen, wenn sie mit allem einverstanden sind, was in der Welt passiert. Hinter dieser Befürchtung steht die Überzeugung, dass stressvolle Gedanken uns dabei unterstützen, aktiv zu werden. Deshalb halten wir es manchmal für richtig, an ihnen festzuhalten.

Meine eigene Erfahrung und die vieler anderer Anwender von *The Work* ist vielmehr, dass Menschen handlungsfähiger werden, je weniger Stress sie inner-

lich erleben. Innerer Frieden eröffnet aus meiner Sicht neue Möglichkeiten und führt dazu, dass wir unsere Kraft und Energie ganz selbstverständlich dort einsetzen, wo es uns sinnvoll und hilfreich erscheint. Das beste Beispiel für dieses Phänomen ist Byron Katie selbst. Sie bezeichnet sich nicht als »Erfinderin« der Methode, sondern betrachtet *The Work* als Geschenk, das sie empfangen hat. Durch dieses Geschenk hat sie ihre eigene Selbstliebe und Lebensfreude wiedergefunden. Anstatt nun mit friedlichem Geist zu Hause auf dem Sofa zu sitzen, gibt sie das Geschenk unermüdlich weiter und hilft anderen Menschen dabei, »zur Realität zu erwachen« und ihre eigene innere Wahrheit kennenzulernen. Sie scheut seit nunmehr 25 Jahren keine noch so weite Reise, wenn sich irgendwo auf der Welt einige Menschen zusammengefunden haben, die mehr über *The Work* erfahren möchten.

Wir brauchen also keinen inneren Widerstand, um aktiv zu werden oder empathisch zu sein. Nützlich sind stressvolle Überzeugungen aber insofern, als sie Teil eines natürlichen, »selbstregulierenden« Systems sind: Ein stressvoller Gedanke, den ich für wahr halte, löst unangenehme Gefühle aus. Diese Gefühle machen mich darauf aufmerksam, dass ich etwas übersehe, dass ich einen Teil des großen Bildes ausblende. Unsere innere Weisheit ist in der Lage, das große Bild zu sehen, aber der Verstand, der Recht behalten möchte, fokussiert sich auf einen kleinen Ausschnitt der Realität. Sobald wir feststellen, dass wir – wieder einmal – in einer solchen Situation angekommen sind (die sich nicht gut an-

fühlt), haben wir mit *The Work* die Möglichkeit, hinter die Kulissen unserer Denkgewohnheiten zu schauen. Indem wir die Stress auslösende Überzeugung genauer untersuchen, wird der Lichtkegel größer und erlaubt uns, Aspekte der Realität zu erkennen, die wir vorher nicht gesehen haben. Und je klarer wir sehen können, was ist, desto weiter wird meist auch unser Handlungsspielraum.

Vor diesem Hintergrund ist *The Work* also keineswegs eine Bremse für soziales, ökologisches oder politisches Engagement, sondern sogar selbst ein Beitrag zu einer friedlicheren Welt. Krieg entsteht, weil Menschen ihren stressvollen Überzeugungen glauben. Frieden ist die Folge eines klaren, weisen Verstandes. Wie sollte ich nach außen friedlich leben, wenn ich innen im Kriegszustand bin? Und andersherum: Wie könnte ich nach außen Krieg führen wollen, wenn ich innerlich friedlich bin? In dem Moment, in dem ich verstanden habe, dass jeder Krieg, den ich nach außen führe – sei es mit Nachbarn, Kollegen, Kindern, Eltern, der Partnerin oder dem Partner –, immer ein Krieg gegen mich selbst ist, den ich zwangsläufig verlieren werde, hat das Kriegführen jeden Sinn verloren.

Durch *The Work* wurde mir klar, dass mein Beitrag zum Frieden in der Welt darin besteht, mich um meinen eigenen inneren Frieden zu kümmern. In einem friedlichen Zustand sehe ich meinen eigenen Einflussbereich viel deutlicher als in einem Zustand innerer Verwirrung. Und sobald ich meine Aufgabe darin erkannt habe, kann ich sie aus vollem Herzen und mit ganzer Kraft angehen.

Für die meisten Menschen steht diese große Idee vom Weltfrieden aber gar nicht im Vordergrund, wenn sie erste Erfahrungen mit *The Work* machen, und das ist auch nicht wichtig. Sie finden ihren Zugang meist über ein Problem, das sie gerade belastet, und sie stellen dann oft fest, wie viel besser es ihnen geht, nachdem sie ihre stressvollen Gedanken über einen anderen Menschen in einer bestimmten Situation zu Papier gebracht und auf ihren Wahrheitsgehalt hin untersucht haben.

Bei mir war das ähnlich: Die Kraft von *The Work* erlebte ich das erste Mal auf Ibiza am Strand. Ich hatte mir mit meinen stressvollen Gedanken über meinen damaligen Partner schon einen Großteil meines Urlaubs verdorben. Ein Trainer-Kollege, der gerade von einem Seminar mit Byron Katie kam, ließ mich zunächst das Arbeitsblatt »Urteile über deinen Nächsten« ausfüllen und begleitete mich anschließend bei der Untersuchung der Aussagen auf dem Arbeitsblatt. Dieser Prozess war wie eine Offenbarung für mich. Die Sicht auf meine Probleme mit meinem Partner änderte sich schlagartig, das »Problem« hatte sich in kürzester Zeit in Luft aufgelöst und ward nicht mehr gesehen. Kein Wunder, dass ich sofort mehr über *The Work* wissen und lernen wollte.

Als ich dann mehr Übung darin bekam, meine stressvollen Gedanken zu identifizieren, und sie mit *The Work* untersuchte, hatte ich bald das Gefühl, auf ein Fass ohne Boden gestoßen zu sein. Wie sollte ich es rein zeitlich jemals schaffen, all diese Sätze zu »beworren«, derer ich mir mehr und mehr bewusst wurde? Es schien, als hätte ich die Büchse der Pandora geöffnet:

Nun, da es einen Weg gab, etwas für diese stressvollen Gedanken zu tun, schienen aus einem unergründlichen Fundus in mir immer mehr davon aufzutauchen. Heute weiß ich, dass viele Menschen, die mit *The Work* anfangen, diese Erfahrung anfangs machen. Für manche ist es regelrecht frustrierend, weil sie sich einem Riesenberg an buchstäblicher Arbeit – nicht umsonst heißt es *The Work* – gegenübersehen. Und gleichzeitig ist es eine gute Nachricht, zu wissen, dass sich das innere Chaos mit jedem *The-Work*-Prozess ein wenig mehr ordnet. Ich hatte große Lust, immer mehr über mich und meine Glaubenssysteme zu erfahren. Je mehr einschränkende Überzeugungen ich untersuchte, umso offener wurde mein Herz, umso verständnisvoller wurde ich meinen eigenen Themen gegenüber und umso harmonischer wurden die Beziehungen zu den Menschen in meinem Umfeld.

Manchmal tauchte auch das Gefühl auf, nicht weiterzukommen oder in einer Sackgasse gelandet zu sein. Ich untersuchte stressvolle Gedanken, ich sah, wie alle Umkehrungen auch wahr waren, und doch holte das belastende Gefühl mich nach kurzer Zeit wieder ein. Und dann setzte die Untersuchung eines einzigen Satzes plötzlich so viele Aha-Erlebnisse frei, dass ein ganzes Set von Überzeugungen zu einem bestimmten Thema zusammenbrach und viel Raum für neue Perspektiven da war.

Zu dieser Zeit dachte ich während einer Autofahrt mit Byron Katie einmal darüber nach, ob mir mein Leben ohne die ganzen Dramen, die ich darin inszenierte, wo-

möglich langweilig vorkäme. Da sagte Katie plötzlich: »Du wirst es vielleicht nicht glauben, aber innerer Frieden ist so viel aufregender!« Und mit jedem stressvollen Gedanken, den ich mit *The Work* untersuche, bewahrt sich diese Erfahrung mehr. Bis jetzt habe ich noch keines der Dramen, die sich aufgelöst haben, vermisst.

Ich habe in den vergangenen Jahren auch festgestellt, dass diese Form, Frieden in sich selbst zu finden und in die Welt zu bringen, ansteckend ist. Teilnehmerinnen und Teilnehmer meiner Seminare hatten den Wunsch, diese Idee in ihr Leben zu integrieren und sie an andere weiterzugeben. Einige von ihnen wurden zu Kolleginnen und Kollegen, die heute selbst als Coach für *The Work* arbeiten. Andere verbreiten *The Work* eher in ihrem privaten Umfeld. Und viele von ihnen wurden Freunde, die so wie ich Lust haben, ihre stressvollen Gedanken zu überprüfen und immer wieder Neues über sich selbst zu erfahren. *The Work* hat für mich so viel verändert und mich in so vielerlei Hinsicht bereichert, dass ich mir mein Leben gar nicht mehr ohne die vier Fragen vorstellen möchte. So bin ich von tiefer Dankbarkeit erfüllt für das, was ich mit Byron Katie, durch sie und durch *The Work* erleben durfte.

Phuket, Thailand, im April 2013

Einführung

Die Zitate in diesem Buch sind nur Erinnerungen. Du bist die Weisheit, nach der du gesucht hast. Meiner Erfahrung nach haben wir alle gleich viel Weisheit, und es gibt niemanden, der weiser ist als du selbst.

Du kannst diese Weisheit finden, indem du *The Work* machst, eine Form der Befragung, die ich im Folgenden beschreibe. *The Work* ist eine Methode, nach innen zu gehen und deine innere Weisheit anzuzapfen, wann immer du möchtest. Wenn du glaubst, du hättest ein Problem, bist du verwirrt. Geh nach innen und finde heraus, was wahr für dich ist: Das ist die Medizin, das ist Freiheit. Es ist die Freiheit, die ich genieße.

Was ich an *The Work* liebe: Sie ermöglicht es, nach innen zu gehen und deine eigene Freiheit zu erleben. Das zu erleben, was bereits in dir ist: die beständige, unverrückbare, stets präsente Weisheit. *The Work* ermöglicht es dir, dort hinzukommen. Es ist wie nach Hause kommen. Du brauchst keinen Lehrer. Zu fragen bedeutet zu bekommen, und nun weißt du, was du fragen kannst. Warte nicht auf die Antwort einer anderen Person und glaube nicht ein einziges Wort von dem, was ich sage.

Finde deine eigene Weisheit. Du kreierst dein eigenes Leiden und du kannst es beenden. So einfach ist das.

Über The Work

The Work ist ein einfacher, kraftvoller Prozess der Befragung, der dich lehrt, die Gedanken zu identifizieren, die all das Leid in der Welt verursachen. *The Work* besteht aus vier Fragen, mit denen du deine stressvollen Gedanken untersuchst. Sie ist ein Weg zu verstehen, was dich verletzt, und ein Weg, all deinen Stress und dein Leiden zu beenden. Sie funktioniert für jeden, der offen dafür ist. Sie hat eine tiefe Wirkung auf dein ganzes Leben und wird nicht nur deines verändern, sondern auch das Leben deines Partners, deiner Kinder und deren Kinder.

Ein Gedanke ist harmlos, solange wir ihn nicht glauben. Es sind nicht unsere Gedanken, es ist die Anhäufung an unsere Gedanken, die Leid verursacht. Einem Gedanken anzuhafte, bedeutet, ihn zu glauben, ohne ihn zu untersuchen. Und ein Glaubenssatz ist ein Gedanke, dem wir oft schon jahrelang anhaften.

Die meisten Menschen denken, sie seien das, was ihre Gedanken ihnen einreden. Eines Tages habe ich bemerkt, dass ich nicht geatmet habe, sondern dass ich vielmehr geatmet wurde. Weiterhin bemerkte ich zu meiner Verwunderung, dass ich nicht dachte – sondern dass ich gedacht wurde und das Denken an sich nichts Persönliches ist. Wachst du morgens auf und sagst zu dir: Ich denke, heute werde ich mal nicht denken? Schon

zu spät, du denkst bereits. Gedanken tauchen einfach auf. Sie kommen aus dem Nichts und gehen wieder ins Nichts zurück wie Wolken, die am Himmel entlangziehen. Sie kommen, um vorbeizuziehen, nicht um zu bleiben. Es ist an sich nichts Schädliches in ihnen, außer wir betrachten sie, als seien sie wahr.

Niemand war je in der Lage, sein Denken zu kontrollieren, auch wenn es Menschen gibt, die Geschichten darüber erzählen, wie sie das geschafft haben. Ich lasse meine Gedanken nicht los – ich begegne ihnen mit Verständnis und dann lassen sie mich los.

Den Verstand zu Papier bringen

Der erste Schritt bei *The Work* besteht darin, die stressvollen Gedanken über eine Situation in deinem Leben aufzuschreiben. Es kann eine Situation aus der Vergangenheit, der Gegenwart oder der Zukunft sein, mit einer Person, die du nicht magst, oder die dich ärgerlich, ängstlich oder traurig macht.

Seit Jahrtausenden hat man uns beigebracht, andere nicht zu beurteilen – doch seien wir ehrlich: Wir tun es ständig. Die Wahrheit ist, dass all diese Urteile in unserem Kopf rotieren. Durch *The Work* haben wir endlich die Erlaubnis, diese Urteile auszusprechen, vielleicht sogar herauszuschreiben – aufs Papier. Womöglich finden wir dabei heraus, dass wir sogar den unangenehmsten Gedanken mit bedingungsloser Liebe begegnen können.

Ich möchte dich ermutigen, über jemanden zu schreiben, dem du noch nicht vollständig vergeben hast. Das ist der kraftvollste Anfang. Selbst wenn du der Person zu 99 Prozent vergeben hast, wirst du nicht frei sein, bevor deine Vergebung vollständig ist. Dieses eine Prozent, das du noch nicht vergeben hast, ist genau der Ort, an dem du in all deinen anderen Beziehungen feststeckst (einschließlich deiner Beziehung zu dir selbst).

Wenn du *The Work* neu kennen lernst, empfehle ich dir dringend, zu Beginn nicht über dich selbst zu schreiben. Wenn du anfängst, indem du dich selbst beurteilst, verstecken sich in deinen Antworten alte Absichten und Antworten, die nicht funktionieren. Jemand anderen zu beurteilen, diese Gedanken zu untersuchen und sie umzukehren, ist der direkte Weg in die Freiheit. Du kannst später über dich selbst urteilen, wenn du *The Work* lange genug angewendet hast, um der Kraft deiner eigenen Wahrheit zu vertrauen.

Wenn du beginnst, mit dem Finger auf jemand anderen zu zeigen, dann liegt der Fokus nicht auf dir. So kannst du loslassen und unzensiert alles aufschreiben. Wir sind uns oft sehr sicher, was andere tun sollten, wie sie leben und mit wem sie zusammen sein sollten. Wir sehen sehr klar – in Bezug auf andere, aber nicht in Bezug auf uns selbst.

Wenn du *The Work* machst, wirst du erkennen, wer du bist. Denn du erkennst, wer die anderen in deinen Augen sind. Mit der Zeit wirst du feststellen, dass alles außerhalb von dir eine Reflektion deines eigenen Denkens ist. Du bist der Geschichtenerzähler, der Projektor

aller Geschichten, und die Welt ist das projizierte Bild deiner Gedanken.

Seit Anbeginn der Zeit haben Menschen versucht, die Welt zu verändern, damit sie glücklich sein können. Das hat nie funktioniert, weil es das Problem verkehrt herum angeht. Was *The Work* uns gibt, ist ein Weg, den Projektor – das Denken – zu ändern, anstatt das Projizierte. Es ist, als wenn da eine Fluse auf der Linse ist. Wir denken, es sei eine Fluse auf der Leinwand, und wir versuchen, diese Person zu ändern oder jene, wo immer die Fluse sich gerade befindet. Aber es ist überflüssig zu versuchen, die projizierten Bilder zu ändern. Wenn wir erkennen, wo die Fluse ist, können wir die Linse säubern. Das ist das Ende des Leidens und der Beginn von ein wenig Freude im Paradies.

The Work kann angewendet werden auf jeden Gedanken, der Ärger, Angst, Traurigkeit oder Frustration verursacht. Auf jeden Gedanken, der dich davon abhält, in Frieden zu leben. Gedanken wie »Meine Mutter liebt mich nicht«, »Mein Chef wertschätzt mich nicht«, »Ich bin zu dick«, »Ich müsste gesünder sein«, »Meine Kinder sollten mir gehorchen« oder »Mein Bruder sollte aufhören zu trinken« tauchen viele Male am Tag in unserem Verstand auf. Wenn du diese Gedanken glaubst, leidest du. Wenn du sie untersuchst, kannst du entdecken, was dich wirklich verletzt. Wenn du erst einmal den Unterschied erkennst zwischen dem, was real und was nicht real ist, beginnst du auf natürliche Art und Weise, mit Klarheit und Kraft zu agieren. Du kannst das Leben führen, das du schon immer führen wolltest.



Byron Katie

Wer bin ich ohne diesen Gedanken?

Weisheit für jeden Tag

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 256 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-442-34146-7

Arkana

Erscheinungstermin: Oktober 2013

Katies Weisheit – nun in einem Band versammelt

Byron Katies berühmte Vier-Fragen-Methode, »The Work«, eignet sich perfekt, um ein akutes Problem in Selbsthilfe anzugehen. Dieses Buch bietet eine Fülle an Sätzen von Katie über Beziehungen, Gesundheit, Arbeit und Selbstverwirklichung, die die Leid verursachenden Überzeugungen auf den Punkt bringen. Mit ihnen zeigt sie beispielhaft, wie wir mit »The Work« unsere Gedanken überprüfen und innerlich frei werden können.

Eine Fundgrube tiefer Weisheit, die uns in radikaler Weise zu innerer Klarheit führt.

Erstmals in einem Band vereint – die 5 Bändchen der Erfolgsreihe:

Byron Katie über Arbeit und Geld

Katie über Eltern und Kinder

Katie über Selbstverwirklichung

Katie über Gesundheit, Krankheit und Tod

Katie über Liebe, Sex und Beziehungen



[Der Titel im Katalog](#)