

# The Work of Byron Katie: Untersuchung und Umkehrung

Untersuche jede einzelne Aussage auf dem Arbeitsblatt, indem Du jetzt die folgenden vier Fragen und die Umkehrung anwendest. The Work ist eine Meditation. Es geht darum, dass Dir etwas bewusst wird – nicht darum, dass Du Deine Meinung änderst. Lasse den Verstand die Fragen stellen und gehe dann in Dich. Nimm Dir Zeit und warte, bis tiefer gehende Antworten auftauchen.

## Die Vier Fragen:

Es passen nicht immer alle Unterfragen zu jedem Satz.

### 1. Ist das wahr?

Werde still. Lasse die Antwort aus Deinem Herzen kommen.

- Wie sieht die Wirklichkeit aus?
- Wessen Angelegenheit ist das?
- Kannst Du letztendlich wirklich wissen, wie er/sie handeln oder sein sollte? - Kannst Du wirklich wissen, dass es - auf lange Sicht - besser für Dich oder andere wäre, wenn die Realität so wäre, wie Du es Dir vorstellst?

### 2. Kannst Du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?

Wenn Du die erste Frage mit einem „Ja“ beantwortet hast, ist dies die Aufforderung noch etwas tiefer zu schauen: Stimmt Dein Satz voll und ganz mit der Wirklichkeit überein?

### 3. Wie reagierst Du, wenn Du diesen Gedanken denkst?

- Empfindest Du Wut, Stress oder Frustration?
- Versuchst Du in irgendeiner Form, ihn/sie zu ändern? Wie fühlt sich das an?
- Bringt dieser Gedanke Stress oder Frieden in Dein Leben?
- Wie behandelst Du Dich? Wie behandelst Du den anderen? Wie fühlt sich das an?
- Wo spürst Du es in Deinem Körper, wenn Du diesen Gedanken glaubst?
- Wer bist Du jetzt, in diesem Moment, ohne diesen Gedanken?
- Kannst Du einen friedvollen Grund finden, an diesem Gedanken festzuhalten? (Falls ja: Frage Dich: Ist dieser Grund wirklich friedvoll?)

### 4. Wer wärst Du ohne diesen Gedanken?

Schliesse die Augen und gehe innerlich in die Situation hinein. Stelle Dir vor, Du könntest diesen Gedanken nicht denken, oder Du hast ihn nie gehört/gelernt.

- Wie fühlt es sich an, ohne diesen Gedanken?
- Wer bist Du jetzt, in diesem Moment, ohne diesen Gedanken?

## Die Umkehrung

### Kehre nun Deine Aussagen um.

Kehre die Essenz der Sätze im Arbeitsblatt um:

„Er“, „sein“, „sich“, ... wird zu „Ich“, „mein“, „mich“, und vice-versa, „...sollte nicht ...“ wird zu „...sollte...“. Dies ist eine Gelegenheit, das Gegenteil von dem, was Du als wahr empfindest, in Betracht zu ziehen. Oft kannst Du mehrere Umkehrungen finden.

Beispiel: "Mein Partner sollte mich verstehen." wird umgekehrt zu:

- "Mein Partner sollte mich nicht verstehen." (Entspricht das nicht manchmal der Realität?)
- "Ich sollte mich verstehen." (Das ist meine Aufgabe, nicht seine.)
- "Ich sollte meinen Partner verstehen." (Kann ich verstehen, dass er mich nicht versteht?)

Erlaube Dir, die Umkehrungen zu spüren. Frage Dich jedes Mal: "Ist das genauso wahr oder wahrer?" Es geht hier nicht darum, dass Du Dich selbst bezichtigst oder Dich schuldig fühlst. Es geht darum, Alternativen zu entdecken, die Dir Frieden bringen können.

Finde jetzt drei Beispiele, warum jede Deiner Umkehrungen wahrer ist, als Dein ursprünglicher Gedanke. Diese Beispiele können Deinen Verstand für die Realität öffnen.

### Die Umkehrung der Nummer 6

Die Umkehrung für die Aussage Nummer 6 des Arbeitsblatts ist ein wenig anders: Beispiel: "Ich will nie wieder erleben, dass mein Partner und ich uns streiten." wird umgekehrt zu:

- "Ich bin bereit wieder zu erleben, dass mein Partner und ich uns streiten." und dann zu:
- "Ich freue mich darauf wieder zu erleben, dass mein Partner und ich uns streiten."

(Manchmal ist passender: "Ich bin bereit / freue mich in Gedanken wieder zu erleben, dass ...")

Bei der Nummer 6 geht es darum, alle Deine Gedanken und Erfahrungen mit Offenheit willkommen zu heißen. Falls Du gegen irgendeinen Gedanken Widerstand spürst, ist Deine Work noch nicht getan. Wenn Du Dich ehrlich auf unangenehme Erfahrungen freuen kannst, gibt es nichts mehr im Leben zu fürchten - Du siehst dann alles als ein Geschenk an, das Dir Selbsterkenntnis bringen kann.