

Wie nur vier Fragen dein Leben ins Positive verändern können!

- Freiheit durch The Work -

Seit einiger Zeit zähle ich mich zu den leidenschaftlichen „Workern“ dieser Welt. Damit meine ich nicht, dass ich nun zu einem Arbeitstier sondergleichen mutiert bin und kurz vor einem Burn-out stehe! Viel mehr steht dieser Begriff für diejenigen Menschen, welche die geniale Methode „The Work“ praktizieren. Und ja, ich kann dir eines sagen: Diese Methode ist genial, einfach und sehr, sehr effektiv, was deren Wirkung auf dein Leben anbelangt. **Denn durch das „worken“ wirst du nicht nur angstfrei, sondern erlebst auch eine Befreiung deines wahren Selbst.** The Work „löscht“ nämlich alle „falschen“, heisst dir nicht dienenden Glaubenssätze, Muster und Prägungen, welche du in deinem Leben gesammelt hast und dir nun die freie Sicht auf dein wahres Wesen vernebeln.

Man darf dabei nicht vergessen, dass wir am Tag so um die rund 50'000 bis 80'000 Gedanken denken; tagein tagaus wie eine Schallplatte wiederholen sie sich dabei ganz fleissig. Immer und immer wieder dieselben Sätze... Das ist nun nicht schlimm, die Frage ist einfach nur: **Wie viele deiner Gedanken nützen dir, dienen dir und entsprechen der Wahrheit?**



Von der Depression hinein ins „wahre“ Leben

The Work fand seinen Ursprung in den frühen 80ern in den Staaten. Damals litt Byron Kathleen Reid, welche sich heute schlicht Byron Katie nennt, unter einer starken Depression. Es war offensichtlich sogar so schlimm, dass man ihr in der Klinik ein Einzelzimmer geben musste, weil die Mitbewohner Angst vor ihr hatten. Sie klagten darüber, dass diese Frau ihre Wutanfälle nicht unter Kontrolle hätte und ihnen gegenüber sehr unangenehm erscheine.

Byron Katie selbst litt an dieser Krankheit etwa ein ganzes Jahrzehnt lang, wobei in den letzten beiden dieser Jahre sich der Zustand rapide verschlechterte. Sie

verliess in jener Zeit nur noch selten ihr Bett – so schwer und dunkel war ihr zumute.

In ihrer Verzweiflung sank sie jedoch so tief, dass sich just eines Morgens sich ihr eine neue Welt auftat – und „The Work“ wurde geboren.

Das Herz – Dein Wahrheitsdetektor

An jenem Morgen erkannte Katie, dass sie nur dann litt, wenn sie ihre Gedanken ungeprüft glaubte und sich mit ihnen identifizierte. In einem „Modus des Beobachters“ konnte sie ihre Gedanken nun wie Wolken am Himmel untersuchen.

Ihr war nun klar, dass sie nur dann leiden musste, wenn sie ihre Gedanken Glauben schenkte und glücklich bleiben konnte, wenn sie dies nicht tat.

Kurz: Ohne Gedanken bist du frei und glücklich!

Da man aber unmöglich die Gedanken wegmachen kann – Byron sagt, die Gedanken lassen dich dann los, wenn du sie überprüfst – braucht man sie einer „Wahrheitsprüfung“ zu unterziehen.

Mittels dieser Prüfung kann jeder deiner Gedanken auf die Wahrheit untersucht werden. Wahrheit meint dabei nicht, das rechthaberische und auf die eigene Wahrheit pochende Ego, sondern das, was das Herz, die LIEBE dir sagt.



Dazu möchte ich dich kurz einladen, die Macht deines Herzens zu fühlen (so funktioniert The Work auch nur dann, wenn du mit deinem Herzen dabei bist!).

Schliesse hierfür kurz deine Augen, atme einmal tief in dein Herz ein und aus und zentriere dich dabei. Dann denke an das Wort *Krieg* und fühle in deine Brustmitte hinein. Was spürst du jetzt? Zieht sich dein Herz zusammen, zeigen sich dir „unangenehme“ Gefühle und Bilder?

Dann las diesen Gedanken los und nimm einen neuen. Diesmal das Wort: *Frieden*. Was geschieht jetzt in deiner Brust? Öffnet sich dein Herz dabei? Dehnt es sich aus? Spürst du Freude, Liebe in dir?

Dein Herz kennt die Wahrheit: Es weitet sich und dehnt sich aus wenn es ein Gedanke der LIEBE ist und es zieht sich zusammen, wenn es ein unwahrer Gedanke ist – das heisst, ein Gedanke welcher nicht der LIEBE (Wahrheit) entspricht.

Du kannst dieses Experiment auch mit deinen Glaubenssätzen wiederholen, so als „Kurzüberprüfung“. Was fühlst du in deinem Herzen, wenn du glaubst: „*Ich bin nicht gut genug!*“ Weitet sich da dein Herz aus? Fühlt es sich bei diesem

Gedanken friedlich an? Wohl kaum! Es wird sich ziemlich sicher zusammenziehen und dir somit sagen, dass dieser Gedanke nicht der Wahrheit (LIEBE) entspricht. Was dein Verstand, dein Ego dazu meint, ist natürlich eine ganz andere Geschichte... Aber wir wollen uns hier auch nicht dem limitierenden Verstand widmen, sondern endlich uns unserem Herzen zuwenden!

Und ich bin mir auch ziemlich sicher, dass der Gedanke „*Ich bin liebenswert*“ dein Herz zum Jubeln bringen und sich dabei dein Brustkorb weich und ausgedehnt anfühlen wird (wenn du wirklich nur auf dein Herz horchst und nicht auf den Kritiker in dir!).

The Work – 4 Fragen zum Glück

Die Methode, welche Byron Katie entwickelt hat (nach Katie's Worten fand die Methode sie und nicht umgekehrt) und sich schlicht „The Work“ nennt, besteht aus vier einfachen Fragen (und einer Umkehrung). Diese Fragen helfen dir dabei, jeden deiner leidvollen Gedanken zu überprüfen, um dann frei zu werden.

Bedenke dabei, dass **leidvolle Gedanken stets mit einem unguuten Gefühl einhergehen!** Das heisst: wann immer du dich nicht gut fühlst - also traurig, wütend, ängstlich oder ärgerlich bist – unterliegst du leidvollen Gedanken, welche einer Überprüfung bedürfen.



Um also ein Gedanke auf dessen Wahrheitsgehalt zu überprüfen, stelle dir nacheinander die folgenden vier Fragen.

- 1. Ist es wahr?**
- 2. Kann ich absolut sicher wissen, dass das wahr ist?**
- 3. Wie reagiere ich auf diesen Gedanken?**
- 4. Wer wäre ich ohne diesen Gedanken?**

Um für dich diese Fragen auch erfahrbar zu machen, lade ich dich ein, einen Gedanken mit mir nun zu untersuchen. Nehmen wir hierfür doch einmal den vielzitierten Gedanken: „**Mein Partner** (meine Partnerin) **sollte mich verstehen!**“

Dabei ist es unerlässlich, was er verstehen sollte (ob es nun deine Ansicht über das Leben oder ein bestimmtes Thema ist).

Bist du der Meinung, dass dein Partner dich verstehen sollte, es aber deiner Ansicht nach nicht tut, so schliesse deine Augen, kehre in dich hinein und stell dir die vier Fragen.

1. Ist es wahr?

Frage dich in deinem Inneren: „Ist es wahr, dass mein Partner mich verstehen sollte?“ Wenn du dich wirklich für die Wahrheit öffnen möchtest, dann lass die Antwort jetzt aus den Tiefen deines Herzens auftauchen.

Mache es dir einfach: ein klares Ja, oder auch ein Nein genügt. Und: es gibt keine falsche Antwort!

2. Kann ich absolut sicher wissen, dass das wahr ist?

Solltest du bei der ersten Frage auf ein Ja gestossen sein, so widme dich nun Frage zwei (bei einem Nein gehe direkt zur dritten Frage über). Denke über diese Frage ehrlich nach: „Kann ich mit absoluter Sicherheit wissen, dass mein Partner mich verstehen sollte? Kann ich wissen, dass es das Beste ist, wenn er mich versteht?“

Lass auch hier die Antwort aus deinem Herzen (nicht aus dem rechthaberischen Ego) hochsteigen.

3. Wie reagiere ich auf diesen Gedanken?

Nun untersuchen wir den Gedanken noch genauer, noch tiefer. Egal wie deine Antwort auf Frage zwei war, widme dich jetzt der nächsten Untersuchung.

„Wie reagiere ich, wenn ich diesen Gedanken glaube, dass mein Partner mich verstehen sollte (er es aber deiner Meinung nach nicht tut)?“ Beobachte, was dabei mit deinem Körper geschieht. Fühlst du Ärger, Trauer oder ein anderes Gefühl bei diesem Gedanken? Wie behandelst du deinen Partner, wenn du an diesem Gedanken festhältst? Wie behandelst du dich selbst, wenn du diesen Gedanken weiterhin glaubst?

Mache innerlich eine Liste, wie etwa: „Ich mache dich ihm gegenüber, wenn ich den Gedanken glaube. Ich ärgere mich. Ich fühle mich im Recht und bestrafe mein Partner mit „Liebesentzug“. Ich esse frustriert in mich hinein. Und so weiter...“

4. Wer wäre ich ohne diesen Gedanken?

Nachdem du nun gründlich überprüft hast, wer du mit diesem Gedanken bist, erforsche nun, wer du ohne diesen Gedanken bist.

Frage dich innerlich: „Wer wäre ich in der Gegenwart meines Partners, ohne den Gedanken, er sollte mich verstehen?“ Schliesse deine Augen und stelle dir vor, dass dein Partner dich weiterhin nicht versteht, egal was du sagst und tust.

Stelle dir dabei weiter vor, du hättest dabei nicht den Gedanken: er sollte mich verstehen. Du könntest diesen Gedanken einfach nicht denken! Wer wärest du nun ohne diesen Gedanken, in derselben Situation?

Lass dir auch hier wieder Zeit, um in dich hinein zu spüren. Achte auf das, was du wahrnimmst, was du dabei erkennen kannst. Wie ergeht es dir ohne diesen Gedanken?

Der Sinn dieser Überprüfung mit den vier Fragen ist jener, dass du deinem kritischen Verstand eine Möglichkeit gibst, den Gedanken aus zwei Ebenen zu sehen. „Wer bin ich, wie reagiere ich, wenn ich an diesem Glaubenssatz festhalte und wer bin ich, wenn ich diesen Gedanken nicht hätte? Wie würde ich mich dann fühlen?“

The Work ernsthaft und aus dem Herzen heraus praktiziert, führt nach den vier Fragen immer zu einem Glücksgefühl, zur Einsicht und zur Freiheit. Dabei geht es bei dieser Methode aber nicht darum Recht zu haben, sondern nur um der Wahrheit zu begegnen!

Kehre es um – und erkenne dich im Spiegel deines Gegenübers!

Mit den vier Fragen ist The Work aber noch nicht ganz abgeschlossen. Um wirklich eine tiefere Einsicht für dich zu gewinnen, ist eine weitere Überprüfung des Gedankens notwendig. Diese nennt sich ‚die Umkehrung‘ und wird direkt nach den vier Fragen angeschlossen.

Um bei unserem anfänglichen Beispiel zu bleiben: Drehe diese Aussage nun um! Aus dem ursprünglichen Satz „**Mein Partner sollte mich verstehen!**“ könnte durch die Umkehrung „**Mein Partner sollte mich nicht verstehen!**“ werden. Ist dieser Satz auch wahr, oder kommt es der Wahrheit nahe? Für mich ja, denn es ist nun einmal die Realität, dass dein Partner dich (im Moment – und es geht immer um das Jetzt) nicht versteht. Das ist einfach das, was gerade geschieht! Ein Fakt!

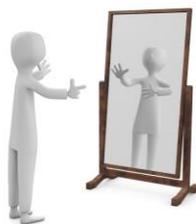
Und wenn wir den negieren, leiden wir. Das ist etwa so, als würdest du aus dem Fenster blicken und dich darüber ärgern, dass es regnet. Du denkst, es sollte nicht regnen, aber die Wahrheit ist: es regnet nun mal!

Eine weitere Umkehrung, die genau so wahr sein könnte, ist: „**Ich sollte meinen Partner verstehen!**“ Ja genau, verstehe ich denn meinen Partner? Weiss ich wie es ihm wirklich geht und warum er so denkt, wie er denkt? Kann ich absolut wissen, wie es in ihm aussieht?

Und hier noch eine Umkehrung mehr, welche ich für sehr wahr halte. Sie lautet: „**Ich sollte mich verstehen!**“ Oh ja, wie wahr! Es ist meine Angelegenheit mich selbst zu verstehen (und es ist die Angelegenheit meines Partners, sich selbst zu verstehen). Verstehe ich mich denn überhaupt selbst? Mein Wesen, mein wahres Sein?

Der tiefe Sinn des Ur-Teilens

Jetzt erkennst du vielleicht, warum ich im letzten Newsletter das Urteilen so hochgehalten habe! Denn mit der ‚richtigen‘ Methode (wie The Work) hast du ein mächtiges Werkzeug in der Hand, dich im Spiegel deines Gegenübers selbst zu erkennen! Es gibt nur dich selbst und wenn du diese vier Fragen plus die Umkehrung durchgehst, wirst du erkennen, dass du bislang alles auf dein Gegenüber und deine Umwelt projiziert hast.



Und wie gesagt: Hier geht es mitnichten um Schuld oder um das Recht haben! Es geht darum, dich im Spiegel deiner Mitmenschen zu erkennen. **Es geht um Selbst-Erkenntnis!** Und wie schon Baltasar Gracián y Morales einst sagte:

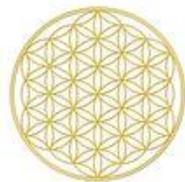
„Selbsterkenntnis ist die Schule der Weisheit!“

Mit The Work hast du die Möglichkeit, die Wahrheit hinter deinen Gedanken zu erfahren, um dir und deinem Wesen schliesslich selbst wieder nahe zu kommen.

Wenn du nun neugierig geworden bist und du The Work für dich umsetzen möchtest, lade ich dich herzlich dazu ein, einmal auf die nachfolgende Seite zu gehen. Da erfährst du noch mehr darüber und findest einige Videos (auch auf Deutsch), die sehr herzberührend sind und dich der LIEBE noch näher bringen.

<http://thework.com/sites/thework/deutsch/>

Manuel V. Garcia



Gerne darf der Wochenbrief auch weitergeleitet werden.