



SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM GLÜCK

Die Gedanken machen den Unterschied.
The Work von Byron Katie
und das Wandern.



VON **KERSTIN ESSER** UND
ANGELA FRAUHZOLZ

Schweigend zieht unsere kleine Gruppe den schmalen Pfad hinauf. Der Weg schlängelt sich durch wilde Landschaften. In der Luft ein Hauch von Rosmarin. Irgendwo in der Ferne läuten Ziegglocken. Die Sonne scheint und bringt die Wanderer beim Aufstieg ins Schwitzen.

Im Hier und Jetzt

Der steinige Weg braucht unsere volle Aufmerksamkeit. So passiert es automatisch, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Keine Gelegenheit mehr für das Gedankenkarussell und mentale Endlosschleifen. Mit jeder Kurve, die der Wanderpfad nimmt, kehrt mehr Ruhe ein beim ewig schnatternden Verstand. Da setzt The Work an. „Ohne Gedanken gibt es kein Problem“, sagt Byron Katie, die diese Vorgehensweise entwickelt hat.

Unsere Route gibt immer wieder sensationelle Blicke auf die felsige Küste im Nordwesten Mallorcas frei, wo wir unsere Workshops jeweils im Frühling und im Herbst durchführen. Die Gruppe spürt und genießt in Stille. Jeder geht den Weg in seinem Tempo. Wir sind unterwegs zur Ermita de Betlem, das ist ein kleines Kloster, das hoch über dem Meer wie ein besonderer Kraftort wirkt.

Am Kloster sucht sich die Gruppe abseits ein schattiges Plätzchen, nach einem Lunch widmen wir uns der Tagesaufgabe. Immer noch schweigend beginnen einige ihre Gedanken, die sie während des Aufstiegs beobach-

ten konnten, zu notieren. Wir wollen sie anschließend mit The Work auf ihren Wahrheitsgehalt prüfen. Gedanken wie diese finden ihren Weg aufs Papier:

- Ich bin nicht gut genug.
- Ich werde nie eine glückliche Beziehung haben.
- Mein Vater kontrolliert mich.
- Ich werde es nie schaffen.

The Work ist ein hilfreicher Prozess, stressvolle Gedankenketten zu durchbrechen. The Work folgt immer dem gleichen Ablauf und kann von jedem praktiziert werden, der Offenheit und Neugierde mitbringt.

Ganz konkret sieht das so aus: Susanne, geschieden, ist 30, gerade wieder getrennt und irgendwie klappt es mit ihren Beziehungen nicht. Auf dem Weg zum Kloster tauchte bei Susanne eine Situation aus ihrer Kindheit auf. Am Kloster schreibt sie den Gedanken auf: „Mein Vater kontrolliert mich.“ Bilder steigen in ihr auf, wie er nachmittags, wenn sie anderes vorhatte, zu ihr sagte: „Susanne, du musst jetzt lernen.“ Sie fühlt sich noch jetzt als Erwachsene kontrolliert von ihm. Sie telefoniert äußerst ungern mit ihm.

Glauben oder hinterfragen

The Work besteht aus zwei einfachen Schritten. Erster Schritt: Ich nehme Gedanken, die mich stressen, wahr. Diesen ersten Schritt hat Susanne gemacht. Der Gedanke lautet: „Mein Vater kontrolliert mich.“ Und sie hat eine konkrete Situation, an der sie das festmacht. Nachmittags, beide sitzen im Wohnzimmer, und der Vater sagt: „Du musst jetzt lernen.“ ▶

Byron Katie: Ohne Gedanken gibt es kein Problem.

Zweiter Schritt: Diese Gedanken mit The Work überprüfen. The Work besteht aus vier ebenso einfachen Fragen:

- Ist das wahr?
- Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
- Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
- Wer wärst du ohne diesen Gedanken?

Anschließend folgt ein Perspektivwechsel, indem wir sogenannte Umkehrungen formulieren, d.h. genau das Gegenteil der Aussage. Für diese Umkehrungen werden dann Beispiele gesucht, die zeigen, inwieweit das Gegenteil des Ausgangsgedankens auch wahr ist. Oder noch eher zutrifft als der stressende Gedanke. Byron Katie sagt dazu: „Entweder glaubst du, was du denkst, oder du hinterfragst es. Es gibt keine andere Wahl.“

Ohne den Gedanken wäre ich glücklich!

Susanne reist in Gedanken zurück in ihre Kindheit. Mit einem Blatt Papier

und einem Stift begleitet sie sich nun selbst. Das hat sie in den ersten Tagen des Seminars gelernt. Ihr Prozess mit The Work zu „Mein Vater kontrolliert mich“ sieht folgendermaßen aus:

1. Frage: *Ist das wahr?* Susannes Antwort: Ja.

2. Frage: *Kannst du absolut sicher sein, dass das wahr ist, dass dein Vater dich kontrolliert, als er sagt: Susanne, du musst jetzt lernen?* Antwort: Ja.

3. Frage: *Wie reagierst du, und was passiert, wenn du das glaubst, dass er dich kontrolliert?* Antwort: Ich hasse ihn in dem Moment, ich finde ihn ungerecht, vergleiche mich mit meinen Freunden, die mehr spielen dürfen, ich werde sehr wütend, würde am liebsten weglaufen, fühle mich ihm ausgeliefert.

4. Frage: *Wer wärst du ohne den Gedanken, dass er dich kontrolliert?* Antwort: Oh, dann wäre ich sehr glücklich, frei, ein Kind, neugierig. Dann würde ich sehen, dass er mich liebt.

Susanne ist still. Tränen der Rührung – ein vorsichtiges Lächeln ... Nun be-

ginnt sie mit den Perspektivwechseln, den Umkehrungen. Für deren Wahrheitsgehalt muss sie jeweils drei Beispiele finden.

Die Umkehrung ins Gegenteil: „Mein Vater kontrolliert mich nicht.“

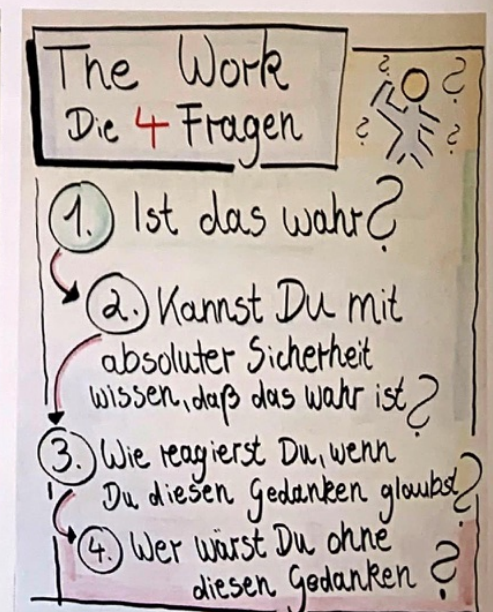
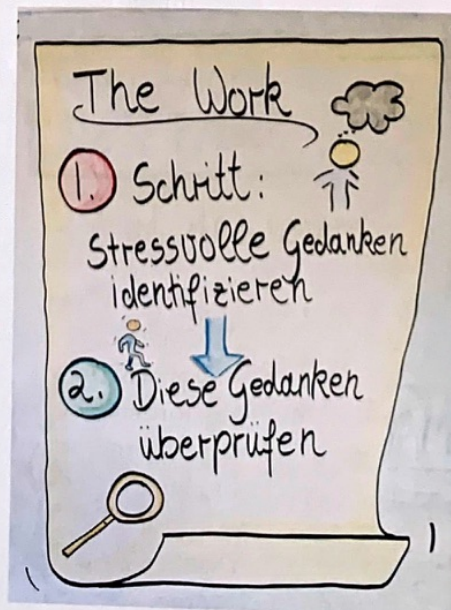
- Er hat nicht gesagt, du darfst nicht spielen, er hat nur gesagt, du musst jetzt lernen.
- Er hat sich Sorgen um mich gemacht. Ich bin seine einzige Tochter und mein Vater war sehr alt, als er mich bekommen hat. Vielleicht wollte er mich bestmöglich auf das Leben vorbereiten.
- Meine Familie stammt aus Kroatien und mein Vater wollte, dass ich mit einer guten Schulbildung einmal weniger hart arbeiten muss als er.

Ich wollte, dass er anders ist ...

Die Umkehrung zum anderen durch Vertauschen von Subjekt und Objekt: „Ich habe ihn kontrolliert.“

- Ja, in meinen Gedanken habe ich versucht, ihn zu kontrollieren. Denn ich wollte ihm verbieten, mich zu kontrollieren.

The Work von Byron Katie arbeitet mit einem übersichtlichen Konzept.



- Ich wollte, dass er anders ist als er ist, liberaler, cooler, offener ...
- und ich habe ihn mit Liebesentzug bestraft, wenn er gesagt hat, ich müsse jetzt lernen.

Nach diesem Teil der Umkehrungen schweigt Susanne einen Moment und reflektiert für sich den Prozess.

Die Umkehrung zur Akteurin: „Ich habe mich kontrolliert.“

- Ich habe gemacht, was er gesagt hat.
- Ich bin gar nicht auf die Idee gekommen zu sagen, dass ich spielen will.
- Ich habe seine gute Absicht nicht gesehen und damit war ich immer in dem Film „Er kontrolliert mich“, und so habe ich mich zur Kontrollierten gemacht.

Abends erzählt uns Susanne, dass sie auf dem Rückweg eine weitere Frage, die sie im Seminar lernte, in sich bewegt hat: „Wieso war das das Beste, was mir passieren konnte, dass mein Vater gesagt hat, du musst jetzt lernen?“ Susanne fand Folgendes heraus:

- Das war seine Art, mir zu zeigen, dass er mich liebt, indem er sich um mich gesorgt hat.
- Ich bin eine gute Schülerin gewesen, habe ein Studium abgeschlossen und einen sehr gut bezahlten Job bekommen.
- Ich habe gelernt zu lernen und bilde mich gerade fort in Persönlichkeitsentwicklung, und das wird mein Traumberuf werden.

Susannes Beispiel zeigt, wie mit The Work Bewegung ins Denken kommt und sich blockierende Denkmuster Schritt für Schritt auflösen.

Neue Perspektiven

Es ist ein Prozess, der durch die Bewegung und die Natur unterstützt wird. Das Gehen bringt Klarheit und Inspiration. Die unerschütterliche Ruhe, die die Natur ausstrahlt, unterstützt Selbstreflexion, Entwicklung und Veränderung mit einer Fülle an kraftvollen Metaphern und Analogi-

en zur eigenen Lebensführung. Häufig ist die Natur ein wunderbarer Spiegel für unsere inneren Themen. Wenn wir innerlich bewegt sind, nehmen wir im Umfeld genauer das wahr, was unser Inneres spiegelt.

Die eine Teilnehmerin badet in dem weichen Licht der grandiosen Fernsicht und von der Schafherde, die auf der Wiese malmt, geht für sie Gelassenheit und Ruhe aus. Die andere berichtet abends von dem steilen, mühevollen Weg und ihrer Sorge, sich zu verlaufen und ohne Handy nicht zurechtzukommen. Ein Weg und zwei Welten. Der Unterschied: Gedanken. Gedanken, die unsere Wahrnehmungsfiler bilden und damit bestimmen, welche Ausschnitte der Realität wir wahrnehmen.

Die Effekte

Wir staunen immer wieder über die Wirkung. Verstand und Herz öffnen sich, der Tunnelblick weitet sich zu einer Sichtweise, die eine Lösung zulässt und starre Bewertungen aufgibt. So sind wir in der Lage, eine als belastend erlebte Situation deutlich wertschätzender, freundlicher und differenzierter zu betrachten. Innerlich entstehen dadurch mehr Frieden, Gelassenheit und Harmonie.

Effekte der Bewegung an der frischen Luft auf den Coachingprozess sind:

- Unsere Sinne beruhigen sich, Herzschlag, Blutdruck und Stresshormone sinken, die Atmung vertieft sich – wir entspannen und regenerieren.
- Natur erdet uns – es fällt uns leichter, unser Gedankenkarussell zu verlassen.
- Wir fühlen uns als Teil des großen Ganzen, das Gefühl von Verbundenheit wird in uns gestärkt.
- Das langsame Gehen in Stille stärkt die innere, achtsame Präsenz.
- Naturfarben, -formen, -geräusche und -gerüche fördern Assoziationen für einen Zugang zu den eigenen Ressourcen und neuen Lösungswegen.
- Es entsteht Distanz zu einem reizüberfluteten Alltag.

© Cerstin Deppe-Dingeldey



Zu den Autorinnen

Kerstin Esser

Certified Facilitator (ITW), Lehrcoach und Coach (vtw). Lebt und arbeitet seit 2011 ganzjährig auf Mallorca.

www.kerstin-esser.com

© Cerstin Deppe-Dingeldey



Angela Frauholz

Coach u. a. für The Work (vtw), wingwave- und systemisches Coaching mit eigener Praxis in Düsseldorf.

www.frauholz.de