

Seminararbeit – Michael Ultsch



Byron Katie „THE WORK“



Verzeichnis

- Die Person
- Entstehung von „THE WORK“
- Was ist „THE WORK“
- Die Fragetechnik von „THE WORK“
- Beispiel
- Kritische Anmerkungen

Die Person

- Byron Kathleen Mitchell
- Geb.: 6. Dezember 1942
- Lebt in Kalifornien, USA
- Verheiratet, 3 Kinder
- Spirituelle Lehrerin und Buchautorin



Entstehung von „THE WORK“

- > Byron Katie wächst in Kalifornien als mittleres von 3 Kindern auf
- > Fühlt sich ungeliebt, dazu Missbrauchserfahrungen durch einen Nachbarn
- > Frühe Heirat eines Klassenkameraden und Vater Ihrer 3 Kinder
- > Trotz eines erfolgreichen Lebens fühlt Byron Katie eine innere Leere und Schmerz
- > Es folgt Streit und Frustration, die zum Ende der Beziehung führen
- > Trotz eines erfolgreichen Neustarts mit neuem Ehemann wird Byron Katie von Depressionen und Ängsten gequält. Es folgen Drogen und Alkoholmissbrauch, Esssucht und schließlich Aggressivität gegenüber der Familie, dazu Minderwertigkeitsgefühle und Gedanken an Selbstmord
- > Umzug in eine therapeutische Wohngemeinschaft
- > Im Februar 1986 erlebt sie dort einen allesverändernden Moment der Erkenntnis:

„Ich entdeckte, dass ich litt, wenn ich meine Gedanken glaubte und dass ich nicht litt, wenn ich ihnen nicht glaubte und dass dies für jedes menschliche Wesen wahr ist. So einfach ist Freiheit. Ich habe entdeckt, dass Leiden freiwillig ist.“

=> Sie nennt es ihr „Erwachen zur Wirklichkeit“

- > Auf diesen Erkenntnissen beruhend, erstellte sie mit dem Selbstbefragungs-Prozess, der später als „THE WORK“ bekannt wurde, Ihre Methode zur Überwindung innerer Krisen (Lieben, was ist!)

Was ist „THE WORK“

- > Es ist eine Methode belastende Gedanken über andere Menschen oder Glaubenssätze leichter loszulassen, denn Gedanken sind ursächlich für unser Leiden. Leiden wiederum ist ursächlich für Depressionen und Ängste => Gedanken überprüfen
- > THE Work will aufzeigen, dass nicht die anderen Menschen sich ändern sollten, sondern dass die betroffene Person etwas für sich ändern muss. Menschen sind wie sie sind → „Lieben, was ist!“ (=Realität lieben)
- > Die Methode führt den Klienten dahin, wo er Handlungsmacht hat: bei sich selbst, bei seinen Angelegenheiten (3 Arten nach BK) und seinen Entscheidungen
- > Mit THE WORK wird der belastende Gedanken oder die stressige Situation zunächst identifiziert und soll über eine Fragetechnik hinterfragt und aufgelöst werden

Zitat der Byron Katie Organisation:

„The Work of Byron Katie ist ein Weg, jene Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen, die alles Leiden in der Welt verursachen. Es ist ein Weg, der zum inneren Frieden und zum Frieden mit der Welt führt. Jeder mit einem offenen Geist kann The Work machen.“

Die Fragetechnik von „THE WORK“

I. Frage nach der Person oder der belastenden/stressigen Situation

Wer bzw. welche Situation ärgert dich, verletzt dich, macht dich traurig und warum?

II. Fragetechnik von „THE WORK“

1. Ist es wahr?
 2. Kann ich wirklich wissen, dass es wahr ist?
 3. Was passiert, wenn ich diesen Gedanken denke?
 4. Wer wäre ich bzw. wie ginge es mir ohne diese Gedanken?
- } Stimmigkeit
} Nützlichkeit

III. Die Umkehrung der Aussage formulieren

1. Umkehrung der Aussage (Gegenteil)
2. Selbstumkehrung (zum anderen/zum mir selbst)

Beispiel

I. Frage nach der Person oder der belastenden/stressigen Situation

Mein Freund ruft mich nicht an, er ist verärgert. Er sollte mich anrufen!

II. Fragetechnik von „THE WORK“

1. Ist es wahr?

=> *„Ja, es ist wahr. Er ruft nicht an, weil er sich über mich ärgert!“*

2. Kann ich wirklich wissen, dass es wahr ist?

=> *„Nein, ich bin mir nicht ganz sicher. Es ist mehr eine Vermutung“*

3. Was passiert, wenn ich diesen Gedanken denke?

=> *„Es macht mich wütend und auch traurig, weil ich gerne mit ihm sprechen möchte. Ich merkte, der Gedanke ist nutzlos, er bringt mich nicht weiter.“*

4. Wer wäre ich bzw. wie ginge es mir ohne diese Gedanken?

=> *„Ich fühlte mich entspannter, freier, kann mich wieder auf mich und meine Themen konzentrieren.“*

III. Die Umkehrung der Aussage formulieren

1. *Mein Freund sollte mich nicht anrufen!* (Beispiele dafür benennen)

2. *Ich sollte meinen Freund anrufen!* (Beispiele dafür benennen - eigene Baustelle!)

Kritische Anmerkungen

- > Kein „Allheilmittel“ für die Bewältigung jeder persönlichen Krise (z.B. erlebte Traumata!)
- > Die Aussage von Byron Katie „Alles Leiden der Welt wird nur von Gedanken verursacht“ ist sehr pauschalisiert und vereinfachend
- > Zeigt einfache und schnelle Lösung für Probleme, ohne eine möglicherweise notwendige Änderung im persönlichen Verhalten mit ein zu beziehen
- > Ggf. findet man sich schnell mit der unangenehmen Situation/den äußeren Umständen ab und stellt sich eben „nur“ die Fragen, anstatt sich Herausforderungen zu stellen und Verantwortung für Lebensumstände zu übernehmen und sich damit auch persönlich Weiterzuentwickeln
- > Die Kommunikation mit der anderen Person zur Bewältigung der Krise sowie wachsen und entwickeln einer Beziehung, wird nicht angesprochen
- > Man könnte auch dazu neigen Feedback von sich abprallen zu lassen, weil glaubt mit der Fragetechnik alles „geklärt“ zu haben