

EINFACH MAL DIE KLAPPE HALTEN

Schweigen und
The Work of Byron Katie.

VON ULRICH FISCHER

Das erste Schweigertreat mit Byron Katie findet im Sommer 2015 in den Schweizer Alpen statt. Nicht hinter Klostermauern, sondern in einer Mehrzweckhalle.

Der Titel: Being with Byron Katie. Das Angebot: Die Fragemeditation The Work in Kombination mit meditativem Schweigen. Einige hundert Menschen folgen der Einladung und reisen nach Engelberg, im Winter ein Skiparadies, und einige weitere Hundert nutzen die Möglichkeit, zu Hause am Computerbildschirm dabei zu sein.

Byron Katies Geschichte in Kürze: jahrelang schwer depressiv, im Jahre 1986 von heute auf morgen erlöst von Depression und Aggression. Sie erwachte in Stille, Freude und Freiheit. Und in großer Klarheit über die Ursache ihres Leidens: ihre eigenen Gedanken. Diese Windmühlenräder, die sich immerfort drehen und unermüdlich verkünden, dass die Welt anders sein sollte, als sie ist. Diese alten Gedanken waren verstummt, und sie erkannte intuitiv: der einzig mögliche Frieden liegt in der radikalen Akzeptanz des status quo im Hier und Jetzt.

In Engelberg können wir dabei sein und erleben, wie sie Menschen durch den Prozess von The Work führt: durch vier Fragen und Umkehrungen stressiger Gedanken. Wie sie mit schier grenzenloser Empathie, stoischer Ruhe und unerschütterlich in der Enthaltung jeglichen Urteils den Rahmen hält. Vier Fragen stellt und Raum für die Antworten und die Weisheit des Klienten gibt.

Die vermutlich wichtigste Empfehlung der Organisatoren lautet, für vier Tage auf das gesprochene Wort zu verzichten – es sei denn beim Fragenstellen oder in der Demonstration einer Worksitzung während der Veranstaltung – und auch die nonverbale Kommunikation und direkten Kontakt mit anderen Teilnehmern zu unterlassen.

Katie ist noch nicht persönlich anwesend und lächelt schon – von großen Plakaten vor der Halle, strahlt von den Namensschildern der Teilnehmer und Mitarbeiter und von Aufklebern in den Schaufenstern der lokalen Geschäfte. Engelberg ist vorbereitet. In den Geschäften weiß man Bescheid und wundert sich nicht über schweigende Käufer.

Später wird Katie auf diese Multiplizierung ihrer selbst angesprochen. Und antwortet: „Wenn ich glauben würde, dass ICH das bin auf diesen Bildern, dann wäre ich in ernsthaften Schwierigkeiten ...“

Was mir, um ihre Person zu beschreiben, einfällt, sind ihre Zitate. „Who you are is not an option. You are love.“¹ – Du hast keine Wahl, wer du bist. Du bist Liebe. Und: „Everyone in your life is a figment of your imagination.“ – Jedermann in deinem Leben ist ein Produkt deiner Einbildungskraft.

The Morning Walk

Der Morning Walk ist eine Meditationserfahrung im Gehen, die in Byron Katies School for The Work bereits seit Jahren Teil des Curriculums ist. Seit einiger Zeit nun ist die Übung – wie ▶

1 Zitate von Byron Katie, BKI international

Worte und Sprache ermöglichen uns Menschen die Kommunikation. Und sie entfernen uns von den Dingen.

The Work auch – frei verfügbar und öffentlich.

„The morning walk is meditation. It is about noticing. It is a silent exercise“, heißt es in der Anleitung. Während unseres Retreats benennen wir, gemeinsam gehend und jeder für sich, jeden Morgen von sieben bis halb acht die Dinge, auf die unser Auge fällt. Mit einfachen Worten oder auch Lauten, von Katie „first generation names“ genannt. Das bedeutet: ohne Adjektive. Das, was uns beim Anblick zuerst in den Sinn kommt. Ein *Baum* kann – neu benannt – zum *Auto* werden oder zum *Hurtad* oder zum *Wabbel*. Und dieses frisch getaufte Objekt wird nicht bewertet. Es ist weder schön noch hässlich noch krank noch irgend etwas anderes.

Worte und Sprache ermöglichen uns Menschen die Kommunikation. Und sie entfernen uns von den Dingen. Sprache abstrahiert von der Realität, das bringt der Morning Walk ins Bewusstsein. Von der reinen Wahrnehmungsebene entferne ich mich erst eine Generation („Baum“ und schließlich noch eine weitere Generation („schöner Baum“) von der Realität in eine Schein-Realität oder in ein Sprechen über die wahrgenommene Realität, die uns sprechenden Wesen vertraut ist. Sobald ich Sprache benutze, werte ich und erzähle von meiner Landkarte, nicht von der Realität.

Über die Realität zu schweigen wird ihr letztlich eher gerecht, als darüber zu sprechen. Selbst die tiefste Tiefenstruktur der Sprache entspricht nicht der Tiefenstruktur des Schweigens und des Wahrnehmens. Sprache übersetzt Wahrnehmung und vergrößert dabei. Und gleichzeitig erlaubt sie mir, die

Tiefe meiner möglichen Erfahrungswelt ansatzweise in etwas anderes zu übersetzen und mein Erleben öffentlich zu machen und (mit-) zu teilen.

Was ist unser Bewusstsein? Eine einfache (nicht die einzige) Definition dafür ist ein Selbstgespräch. Diese Instanz in uns ist selten still, sondern kommentiert in einem fort und wertet dabei. Und dreht sich oft im Kreis. Eine Möglichkeit dieses Kreisen um sich selbst zu stoppen besteht darin, die Gedanken niederzuschreiben.

Bei The Work sind hierfür vor allem die dunklen, schmerzvollen Episoden von Interesse, in denen wir gefühlt zum Opfer wurden. Das Ego führt fein säuberlich Buch, um die eigene Existenz zu beweisen. Ich habe gelitten, also bin ich.

Byron Katie lädt ein, die eigene Biografie zu durchforsten nach diesen Leseseichen. Wann hat mich eine andere Person verletzt, gepeinigt, verraten? Diese Episoden sind die Brotkrumen, die mich aus dem Wald von Leid und Verwirrung führen können.

Das Arbeitsblatt

Bei dem Prozess von The Work geht es um Urteile über unseren Nächsten. In den Spiegel zu schauen, indem wir uns mit den eigenen (stressigen) Gedanken über die andere Person, oft den „Täter“, befassen, diese Gedanken sammeln und hinterfragen. Oft kann ich am Ende die eingebildete Realität, meine Geschichte, gegen eine neue, neutrale Wirklichkeit eintauschen. Vergebung bedeutet dann, die Hoffnung auf eine bessere Vergangenheit aufzugeben, und im Nachhinein Frieden mit der Realität zu schließen.

Um die vier Fragen von The Work nutzen zu können, benötige ich meine belastenden Gedanken im Klartext – ich höre mir selbst zu. Zur Ruhe kommen und schweigen hilft auch hier.

Am ersten Morgen des Retreats füllen alle Teilnehmenden das „Judge your Neighbor“-Arbeitsblatt aus. Es lädt das Ego dazu ein, direkt und schonungslos auszupacken und aufzuschreiben, was es im tiefsten Inneren wirklich über das Gegenüber denkt.

Beim Niederschreiben der Gedanken als Ursache meiner belastenden Emotionen auf das Arbeitsblatt nehme ich Kontakt auf mit dem Gefühl. An dieser Stelle führt es eher zum Ziel, eine Formulierung für meinen emotionalen Zustand zu finden und meine Gedanken aufzuschreiben, als darüber zu schweigen. Wie ein Schwimmer auf der Wasseroberfläche ermöglicht mir der ausformulierte Gedanke später, dass ich im Prozess von The Work die Orientierung behalte.

Mit diesem Material, den niedergeschriebenen Gedanken, geht es jetzt ans „Worken“.

Wir hören Geschichten

Die Geschichten der Klienten, die während des Retreats neben Byron Katie auf der Bühne Platz nehmen und von ihr durch den Frageprozess geführt werden, spiegeln im Laufe der vier Tage die ganze Bandbreite menschlicher Existenz wider. Drohender Ehrenmord, Probleme im Ehebett, ein sexueller Übergriff, um nur einige Beispiele zu nennen. Mal dramatisch, mal intim, mal beängstigend. Doch halt – die Adjektive befördern uns in die „zweite Generation“, indem das

Gehörte bewertet wird. Zurück zur ersten Generation, ohne Adjektive: das Publikum hört – Geschichten. Am Anfang der Sitzungen sind der Schmerz, die Angst, die Wut stets sehr real, obgleich diese Gefühle zum Teil schon sehr alt sind.

Gedanke um Gedanke werden nun die Knotenpunkte der Geschichten von Katie mit den vier Fragen bearbeitet. Das Vorgehen dabei ist jedoch nicht rein rational oder gar analytisch – die Instanzen Herz und Bauch sind beteiligt. Die Antwort, die mir mein kluger Kopf schon öfter gegeben hat, bringt vermutlich wenig Neues für mich. Byron Katie hinterfragt, ob ein Gedanke wahr ist (Fragen 1 und 2). Sie fragt den Klient, was der Gedanke emotional und auf Handlungsebene auslöst (Frage 3). Und sie ermöglicht dem Klienten das Erleben, wie es ohne den Gedanken wäre (Frage 4).

In Frage 4 darf das Selbstgespräch des Bewusstseins komplett verstummen. Was dann entsteht, ist oft eine tiefe, meditative Erfahrung. Zuweilen kann der Verstand auch noch nicht viel mit Frage 4 anfangen, ist eher irritiert. Der Grad der Anhaftung des Verstandes an die eigene Kreation ist bei den Klienten unterschiedlich stark – den Gedanken für einen Moment loszulassen kann eine große Herausforderung bedeuten.

Bei den Umkehrungen des Ursprungsgedankens schließlich wird der Verstand von der Leine gelassen. Sein Auftrag ist es, konkrete Beispiele zu finden, die in eine andere Richtung weisen als das bisher Gedachte. Dadurch entsteht Flexibilität im Denken, eine andere Sicht auf das Gegenüber, und oft auch ganz konkrete neue Handlungsoptionen. Der Klient geht von der Bühne mit mehr Wahlmöglichkeiten als vorher.

Worauf kommt es an bei The Work?

The Work ist keine Therapie. Und auch kein therapeutisches Plaudern. Was ist richtig, was ist falsch? Was soll ich tun? Fragen des Klienten in diese



Byron Katie

Foto: Kasey Lennon

Richtung erzeugen bei Byron Katie zunächst einmal Schweigen. Sie maßt sich nicht an, für eine andere Person Empfehlungen geben zu können oder Ratschläge zu erteilen.

Wenn der Prozess von The Work eine heilsame Wirkung entfaltet oder für Aha-Effekte gut ist, dann liegt dies an den Antworten, die der Klient findet. Und die er für sich gelten lassen kann. Die gute Nachricht für mich als Klient: Meine Antworten muss ich vor niemandem rechtfertigen oder verteidigen. Nicht vor meinem Begleiter, nicht vor dem Publikum, nicht mal vor mir selbst. Wenn dies gelingt, dann darf der Verstand zur Ruhe kommen, und der Kampf gegen die Windmühlen in meinem Kopf ist vorbei. Für alle, die es selbst erleben wollen: dieser Schweige-Retreat findet im nächsten Sommer wieder statt. ◀◀



Foto: alex-esser.com

Zum Autor

Ulrich Fischer

Coach für The Work of Byron Katie (vtw).

Infos und Arbeitsblätter:

www.beingwithbyronkatie.com

<http://thework.com>