

The Work – eine Methode, Gedanken zu hinterfragen

EINSTIEG

Die Sonne schien, es war Mitte Oktober 2014, ich sass im Garten einer Freundin und tauschte mich mit ihr über Gott und die Welt im Allgemeinen und über Julian im Speziellen aus. Und während ich von meinem Dauerbrenner «ich und meine Schuldgefühle» erzählte, fragte mich meine Freundin, ob mir der Name «Byron Katie» etwas sage? Nein, von dieser Frau hätte ich noch nie gehört, antwortete ich und fragte, was die denn so mache? Ja, so genau wisse sie das auch nicht, sagte meine Freundin. Sie habe durch eine Freundin von dieser Frau gehört und anscheinend habe diese Byron Katie eine Methode entwickelt, mit der man belastende Gedanken untersuchen könne.

Ich fühlte, noch während meine Freundin ein wenig von dieser Frau erzählte, dass dies vielleicht mein sehnlichst erhoffter Ausweg aus meinen Schuldgefühlen sein könnte. Und ich spürte dieses vertraute Gefühl, welches immer auftaucht, wenn ich von innen her einfach die Gewissheit habe, dass etwas stimmig ist. Und so rief ich anderntags bei der Buchhandlung meiner Mutter an und bestellte ein Buch von Byron Katie. Auf die Frage, welches ich denn gerne hätte, wusste ich keine Antwort und sagte einfach: «Dasjenige, das ihr jetzt gerade im Laden stehen habt.»

Zwei Tage später hielt ich Byron Katies *The Work* von Moritz Boerner in der Hand. Moritz Boerner ist Filmemacher, Journalist und Buchautor. Er begegnete Byron Katies Selbstbefragungsmethode und hat 1999 darüber ein Buch geschrieben. Entgegen meiner Gewohnheit,