

## Die Entdeckerin von The Work

Byron Katie hat ihre Methode zur Überprüfung von Gedanken oder Überzeugungen nicht aus ihrem Verstand oder ihrer Ausbildung heraus entwickelt. Sie war eine ganz normale Mutter und Hausfrau und als Unternehmerin tätig. In ihrer Lebensmitte geriet sie in eine tiefe Krise und während zweier Jahre war sie kaum noch in der Lage aufzustehen und ihren Pflichten nachzukommen. Als letzten Ausweg wies sie sich selbst in eine Klinik ein, die jedoch auf ihre tiefe Depression gar nicht zugeschnitten war. Sie schief auf dem nackten Boden, weil sie sich nichts anderes mehr zugestehen konnte und erwachte eines Morgens mit einer vollkommenen Stille im Kopf. Nichts war mehr wie vorher und sie erkannte, dass nicht ihre Probleme der Grund für ihre Depression waren, sondern einzig und allein, dass sie ihren Gedanken an diese Probleme Glauben schenkte. Von da an begann sie alle ihre Gedanken und ihre eingefleischten Glaubenssätze auf ihren Wahrheitsgehalt hin zu untersuchen. Sie fragte sich bei jedem Gedanken oder Glaubenssatz, der sie auch nur ansatzweise belastete, ob er wirklich stimme und die Frage «ist das wahr?» bekam einen zentralen Stellenwert in ihrem Leben.

Im Vorwort des Büchleins *Eine Einführung* steht: «Katie entwickelte The Work, eine einfache aber kraftvolle Methode der Überprüfung, die den Menschen zeigt, wie sie sich selbst befreien können. Ihre Einsichten in den menschlichen Geist (bzw. Verstand) stimmen überein mit der Spitzenforschung der kognitiven Neurowissenschaft. The Work wurde verglichen mit dem sokratischen Dialog, mit buddhistischen Belehrungen und dem Zwölf-Schritte-Programm. Aber Katie hat The Work ohne religiöses oder psychologisches Vorwissen entwickelt. The Work gründet allein auf der direkten Erfahrung einer Frau davon, wie Leiden erschaffen wird und wie es beendet werden kann.»